সহজ যোগাভ্যাস।

অর্থাৎ

ক্রিয়াযোগ, জ্ঞানযোগাদির উদ্দেশ্য, সাধন,
ও ফল, শাস্ত্রোক্ত প্রমাণ এবং যুক্তি সহ-
কারে পরিষ্কাররূপে নির্ণয় করত
সহজ ভাষায়

শ্রীপ্রসাদ দাস গোস্বামী
কর্ত্তৃক প্রণীত।

কলিকাতা

৩৩ নং করন্‌ওয়ালিস ষ্ট্রীট, মধ্যস্থ যন্ত্রালয়ে,
বেঙ্গল পব্‌লিশিং কোম্পানি
দ্বারা মুদ্রিত ও প্রকাশিত।

সন ১২৯৭ সাল।

মূল্য ।৹ চারি আনা মাত্র

সহজ যোগাভ্যাস।

অর্থাৎ

ক্রিয়াযোগ, জ্ঞানযোগাদির উদ্দেশ্য, সাধন,
ও ফল, শাস্ত্রোক্ত প্রমাণ এবং যুক্তি সহ-
কারে পরিষ্কাররূপে নির্ণয় করত
সহজ ভাষায়

শ্রীপ্রসাদ দাস গোস্বামী
কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

কলিকাতা

৩৩ নং করন্‌ওলালিস্‌ ষ্ট্রীট, মধ্যস্থ যন্ত্রালয়ে,
বেঙ্গল পব্‌লিশিং কোম্পানি
দ্বারা মুদ্রিত ও প্রকাশিত।

সন ১২৯৩ সাল।

মূল্য।০ চারি আনা মাত্র

বিজ্ঞাপন।

যোগ শাস্ত্র সম্বন্ধে কয়েক খানি প্রধান প্রধান পুস্তকের ব্যাখ্যা করা গিয়াছে। প্রায় সকল গুলিই বিশেষ প্রয়োজনীয়, কিন্তু যোগ বিষয়ক স্থূল জ্ঞান সহজে হয়, এমন একখানি পুস্তক সংক্ষেপে লিখিত হইলে সাধারণের উপকার হইতে পারে, এই আশায় এই গ্রন্থ খানি লিখিত হইল। প্রথমতঃ এই গ্রন্থ খানি আদ্যোপান্ত পাঠ করিলে যোগশাস্ত্র সম্বন্ধে এক প্রকার পরিষ্কার স্থূল দৃষ্টি জন্মিতে পারিবে, পরে অন্যান্য শাস্ত্রাদি অপেক্ষাকৃত সহজে আয়ত্ত হইবে, এবং নানা শাস্ত্র পাঠে সকল বিষয় বিস্তারিত রূপে জানিতে পারা যাইবে। ইহা পাঠে পাতঞ্জলাদির জটিলতা অনেক পরিমাণে দূর হওয়া সম্ভব।

এই পুস্তক স্বকপোল কল্পিত নহে। বেদান্তাদি গভীর দর্শন শাস্ত্র সকল ক্ষুদ্র বুদ্ধি মানবের কল্পনা শক্তির আয়ত্তাধীন নহে। কল্পনাবলে ইহার কোনও অংশের ব্যাখ্যা করা যায় না। পদে পদে ভ্রান্ত হইতে হয়। যে সকল অপরোক্ষ দর্শী মহাত্মাগণের শাস্ত্রাবলম্বনে ইহার যে যে অংশ লিখিত হইয়াছে, সেই সেই শাস্ত্র সকল প্রমাণ স্বরূপ পশ্চাতে প্রদর্শিত হইল। বাহুল্যভয়ে শ্লোক বা সূত্রাদি উদ্ধৃত না করিয়া কেবল স্থান ও সংখ্যাদি নির্দ্দেশ করা গেল। জিজ্ঞাসু পাঠক স্বয়ং দেখিয়া লইতে পারিবেন। যে সকল

স্থলে আমাদের শাস্ত্রের সহিত পাশ্চাত্য বিজ্ঞান শাস্ত্রের সম্পূর্ণ অনৈক্য হয়, এরূপ স্থল ভিন্ন কোথাও আধুনিক বিজ্ঞান বিরুদ্ধ কথা লিখিত হয় নাই। বরং পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের সহিত শাস্ত্রের ঐক্য দেখাইবার চেষ্টা করা হইয়াছে।

প্রকাশক।

সহজ যোগাভ্যাস।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

সূচনা।

অধুনা সংস্কৃত শাস্ত্রাদির পর্য্যালোচনা দিন দিন অধিকতর হওয়ায় প্রাচীন আর্য্যগণ বিজ্ঞান শাস্ত্রের যে কতদূর উন্নতি করিয়াছিলেন, তাহা অনেকেই বুঝিতে পারিতেছেন। পাশ্চাত্য জড়বিজ্ঞান শাস্ত্রের উন্নতি দেখিয়া, জড় প্রকৃতির উপর ইউরোপীয়গণের অসামান্য প্রভুত্ব দেখিয়া, যাঁহারা স্তম্ভিত হইয়াছিলেন, আমাদের প্রাচীন শাস্ত্র পর্য্যালোচনা করিয়া তাঁহারা দেখিতেছেন যে, পাশ্চাত্যগণের এই উন্নতি, আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান শাস্ত্রের দ্বার সমীপস্থ হওয়া মাত্র। যখন মানবগণ সূর্য্য, অগ্নি প্রভৃতি জড়পদার্থের স্বরূপ অবগত না হওয়ায় তাহাদিগকে এক এক ঈশ্বর বলিয়া স্বীকার করে, জনসমাজের সেই অজ্ঞানাবস্থা হইতে, যে পথে বিজ্ঞান শাস্ত্রের চরম সীমা যোগ বিজ্ঞান আবিষ্কৃত হইয়াছে, যবনাধিকার কালে আমরা সেই পথের বহু পশ্চাতে পড়িয়াছিলাম। সৌভাগ্যক্রমে পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ আমাদের সহায় হইলেন। পুরাতন ঋষিগণ কৃত পথ কণ্টকাকীর্ণ হইয়াছিল, সুতরাং আমরা যে আর কখনও সে পথ দেখিতে পাইব সে ভরসা ছিল না। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের সাহায্যে আমরা যখন অগ্রসর হই, তখন বোধ

হইয়াছিল যে, আমাদের দেশের শাস্ত্রাদি কেবল কল্পিত মাত্র ; কিন্তু যত অধিক অগ্রসর হওয়া যায় ততই দেখা যায়, যে আমাদের প্রাচীন ঋষিগণ এসকল পথ অপেক্ষা বহুদূর অগ্রে গিয়াছিলেন, এবং ক্রমে তাঁহাদের বাক্যেরও কথঞ্চিৎ মর্ম্ম অবগত হওয়া যায়।

জড় বিজ্ঞানের উন্নতি করিতে করিতে পরিণামদর্শী মনুষ্য স্বভাবতঃই বিবেচনা করিয়া থাকে, যে ১ম, বাহ্যবস্তুর সহিত মনুষ্যের যে কোনও সম্বন্ধ থাকুকনা কেন, কার্য্য কারণের সম্বন্ধ বিচার দ্বারা সাংসারিক সুখ যতদূর বর্দ্ধিতই হউকনা কেন, মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী। এই সুখময় সংসার উপভোগ করিতে করিতে একদিন হঠাৎ কোথায় যাইতে হইবে তাহার স্থিরতা নাই, কিন্তু যাইতে হইবে, ইহা নিশ্চয়। এই মৃত্যুর হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার, অথবা যাহাতে ঐ মৃত্যু বহু বিলম্বে হয় এরূপ করিবার কোন উপায় আছে কি না? আর এই মৃত্যুতে কোথায়ইবা লইয়া যায়? ২য়, সংসারে যেমন সুখ আছে, তেমনি দুঃখও আছে, দুঃখ অপরিহার্য্য ; এই দুঃখের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার কোনও উপায় আছে কি না? ৩য়, ইহা স্পষ্টই দেখা যায়, যে জড় প্রাকৃতিক শক্তি ভিন্ন একটি স্বতন্ত্র শক্তি আছে, তাহাকে আমরা মানসিক শক্তি বলি। মানসিক শক্তির অদ্ভুত পরিচয় বুদ্ধিমান ব্যক্তি মাত্রেই কখনও না কখনও পাইয়াছেন। এই শক্তি কি এবং ঐ শক্তিকে আয়ত্ত করা যায় কি না? ইত্যাদি।

আদৌ বোধ হয় এই সকল কৌতূহল হইতেই যোগ

বিজ্ঞানের আরম্ভ। কিন্তু অনেক স্থলেই যেমন দেখা যায় যে এক পদার্থের অন্বেষণ করিতে করিতে অন্য পদার্থ পাওয়া যায়, তদ্রূপ এই সকল বাসনা পূর্ণ করিতে গিয়া নিষ্কাম যোগ রূপ অমৃত ফল আবিষ্কৃত হইয়া থাকিবে। আমাদের এই কল্পনা কতদূর সত্য তাহা বলিতে পারি না, কিন্তু ইহা অপেক্ষা সঙ্গত কারণ আর দেখিতে পাওয়া যায় না। যাহা হউক যোগ সাধন দ্বারা যে ঐ সকল ফললাভ করা যায়, তাহা বোধ হয় অনেকেই স্বীকার করেন এবং যাঁহারা স্বীকার না করেন, তাঁহারা যোগাভ্যাস করিয়া দেখিতে পারেন; যোগ প্রত্যক্ষ শাস্ত্র। পৃথিবীর জল সূর্য্য কর্ত্তৃক আকৃষ্ট হইয়া মেঘাকার ধারণ করত বর্ষণ করে; কোনও নক্ষত্র এত দূরে আছে যে তাহার আলোক পৃথিবীতে আসিতে ২০ বৎসরের অধিক কাল লাগে; তাম্র দস্তা প্রভৃতি কয়েকটি সামান্য বস্তুর যোগে বহু ক্রোশান্তরস্থ ব্যক্তির সহিত এক মুহূর্ত্তে কথোপকথন করা যায়; ইত্যাদি আর আমরা এখন অবিশ্বাস করি না, বোধ হয় অচির কাল মধ্যেই আমাদের পূর্ব্ব পুরুষগণের ন্যায় যোগের অদ্ভুত শক্তির বিষয় অবিশ্বাস করিব না।

আমরা যোগৈশ্বর্য্য সম্বন্ধে এতদূর বলায় কেহ কেহ মনে করিতে পারেন, যে, যোগৈশ্বর্য্য (বিভূতি) লাভই বোধ হয় যোগের উদ্দেশ্য। তাহা নয়, বরং সম্পূর্ণ বিপরীত, বিভূতি যোগের অঙ্গস্বরূপ; স্বতঃ হইয়া থাকে; কিন্তু যোগী ব্যক্তি কোন ক্রমে তাহার প্রত্যাশী হইবেন না, বা তাহা প্রদর্শন করিবেন না। তাহাতে যোগ বিঘ্ন হয়

তবে যোগ কি? এবং কেন করি? তাহা আমরা ক্রমে যথা সাধ্য বুঝাইতে চেষ্টা করিব; এবং কি উপায়ে যোগ সাধন করা যায়, তাহাও যতদূর পারা যায় পরিষ্কার করিয়া বলিব। আমরা যে কিছু নূতন কথা বলিব এমত বলিতেছি না এবং নূতন কথা যে আর কেহ বলিতে পারে, তাহা বিশ্বাস করি না। প্রাচীন ঋষিগণ কোনও কথা বলিতে বাকি রাখেন নাই। আমাদের শাস্ত্রে সকলই আছে। আমরা ভিন্ন ভিন্ন স্থল হইতে সারাংশ উদ্ধৃত করিয়া সহজ ভাষায় সাধ্যমত সকলের বোধোপযোগী করত সেই গুলিকে সাজাইতে চেষ্টা করিব এই মাত্র।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

যোগ কেন করি?

পুনঃ পুনঃ জন্ম জরা মরণাদি জনিত দুঃখের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্যই যোগানুষ্ঠান। যদিও বাসনা ত্যাগাদি প্রধান যোগ সাধন, তত্রাচ এ কথা কেহই অস্বীকার করেন না, যে প্রথমে এই সকল বাসনা না থাকিলে যোগে প্রবৃত্ত হওয়াই অসম্ভব। যে বাসনাই যোগে প্রবৃত্ত করে, ক্রমে যোগাভ্যাসবলে সেই বাস[illegible] বিনষ্ট হইয়া স্বতঃ উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে, তাহা আমরা অন্য স্থানে বলিব। আপাততঃ দেখা যাইতেছে যে, ফলাকাঙ্ক্ষা ব্যতীত কেহ কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হয় না। এ স্থলে [illegible] কাঙ্ক্ষিত ফল মোক্ষ। ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই [illegible]র্গ ফলের মধ্যে

মনুষ্য যখন সাত্ত্বিকী বুদ্ধিবলে বিচার দ্বারা ধর্ম্মার্থ কামের সারতা দেখিতে পায়, তখনই মোক্ষাভিলাষী হয়। প্রথম পরিচ্ছেদে বলা গিয়াছে, যে সংসারে দুঃখবর্জ্জিত সুখ নাই, মৃত্যু অপরিহার্য্য, যাহা কিছু আমার দেখিতেছি তাহা কখনই চিরকাল আমার থাকিবে না, আমার দেহও অতি অল্পকালের জন্য, ইত্যাদি বিচার হইতেই ক্রমে যোগে প্রবৃত্ত করে। যাহারা সংসারে অন্ধ হইয়া রহিয়াছে, তাহারা এ সকল বিষয় দেখিয়াও দেখে না, অনেকে মৃত্যুর নাম শুনিলে ভয় করে, কিন্তু যাঁহারা সাধু, তাঁহারা নিয়তই বিচার দ্বারা সংসারের এই রহস্য অনুভব করেন, তাঁহারা স্বভাবতঃই সংসারের অনিত্য ক্ষণিক সুখে মুগ্ধ হন না (১)।

যোগ সাধন দ্বারা জীব ব্রহ্মপদে লীন হওয়ায় নির্ব্বাণ মুক্তি হয় (২)। যদি পাশ্চাত্য বিজ্ঞান এদেশে না আসিত, যদি এ দেশের লোকের পূর্ব্বকালের ন্যায় বেদান্তাদি শাস্ত্রে অচলা ভক্তি থাকিত, তাহা হইলে অধিক কথা কহিতে হইত না। বেদান্ত শাস্ত্রে বলে যে, এই জড় প্রকৃতি সমুদয় ব্রহ্মের একপাদাংশ মাত্র (৩)। মায়া কর্ত্তৃক আচ্ছন্ন থাকায় পৃথক রূপে পরিদৃষ্ট হইতেছে (৪)। সমস্তই তাঁহা হইতে উৎপন্ন, এবং কালে তাঁহাতেই বিলীন হইবে। সমুদয় জীব বাসনা ও কর্ম্মবশে বিভিন্ন রূপে প্রতীয়মান হইতেছে ( )। এই মায়াকে অতিক্রম করিতে পারিলেই ব্রহ্ম মা. [illegible]সন্ধি হয়, তখন আর জীব ও ব্রহ্ম পৃথক বলিয়া বোধ [illegible] না। ইহাই ব্রহ্মপদে অবস্থিতি, ইহাই নির্ব্বাণ মুক্তি। যোগ সাধন

দ্বারা এই মায়াকে অতিক্রম করিতে পারা যায়। যোগ-সিদ্ধ কৈবল্যপদাবস্থিত ব্যক্তিগণ এই রহস্য প্রত্যক্ষ করেন (৬)।

এখন কেবল এই কথা গুলিতে অন্ধের ন্যায় বিশ্বাস করিতে অনেকে পরাঙ্মুখ। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের প্রত্যক্ষতা ও পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের যুক্তিযুক্ত বিচার দর্শনে প্রায় সকলেই সকল কথার সঙ্গতি অসঙ্গতি সম্বন্ধে বিচার করিয়া থাকেন। ইহাকে অন্যায় বলা যায় না। তবে পাশ্চাত্য বিজ্ঞান এখনও বোধ হয় এতাদৃশ উন্নতি লাভ করে নাই যে, সকল বিষয়ে আমাদের শাস্ত্রের সহিত ঐক্য করিয়া লওয়া যাইতে পারে। এ কথা অনেকের কর্ণে কর্কশ লাগিতে পারে, কিন্তু পাশ্চাত্য বিজ্ঞান এ পর্য্যন্ত যতই উন্নতি লাভ করুক না কেন, এখনও যে তাহা সর্ব্বাঙ্গ সম্পন্ন ও ভ্রম শূন্য হয় নাই, তাহা সকলেই জানেন। নিঃশ্বাস বন্ধ করিয়া একঘণ্টা, অর্দ্ধঘণ্টা, কি অর্দ্ধদণ্ড কাল পর্য্যন্ত কেহ জীবিত থাকিতে পারে, এ কথা আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রের মতে সম্পূর্ণ অসম্ভব। কিন্তু হরিদাস বাবাজী প্রভৃতির কথা অনেকেই শুনিয়াছেন, বহুদিন শ্বাস প্রশ্বাস রোধ করিয়া জীবিত থাকা যদি সম্ভব হয়, তবে উল্লিখিত চিকিৎসা শাস্ত্রকে কতদূর উন্নত বলিতে পারি? পাতঞ্জলাদি যোগ শাস্ত্রে যে সমস্ত নিয়ম লিখিত আছে, তাহা কাল্পনিক নহে; যদি কেহ দুই একটি ঐশ্বর্য্য সিদ্ধির অভিলাষ করেন, অতি অল্প দিবসেই স্বয়ং প্রত্যক্ষ করিতে পারেন। যে সকল কার্য্যের যে সকল আশ্চর্য্য প্রত্যক্ষ ফল তাহা ক্রমে

লিখিত হইতেছে, অনেকে নিজ জীবনেও তাহার দুই একটি অনুভব করিয়াছেন।

যাহা হউক, সে বিতর্কের এখানে প্রয়োজন নাই। যখন আমাদের শাস্ত্রানুসারে যোগের কথা বলা ভিন্ন উপায়ান্তর নাই এবং তাহাই বলিতে প্রবৃত্ত হওয়া গিয়াছে, তখন এ বিষয়ে বেদান্তাদি শাস্ত্রের মত দেখান হইলেই আপাততঃ উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইল বলিতে হইবে।

আমাদের শাস্ত্রমতে বাসনাই সংসার (৭)। জীব বাসনাময়, যাহার যেরূপ বাসনা সে তদনুযায়ী ফললাভ করিয়া থাকে (৮)। এই ফলভোগই ক্লেশের মূল (৯)। কারণ, যদিও কেহ মন্দ হউক এরূপ ইচ্ছা করে না, তত্রাচ কর্ম্ম দোষে ভোগ হয়। আমি মিষ্টান্ন ভোজন বাসনা করিলে সেই বাসনা কালে তৃপ্ত হইল, কিন্তু যদি সেই ভোগ অধিক পরিমাণে হয়, তবে অবশ্যই ক্লেশকর হইবে; সুতরাং ইচ্ছা না করিলেও ক্লেশ আসিল। এই বাসনার ফলভোগ কর্ম্মবশে শীঘ্র বা বিলম্বে হয়। সময়ে সময়ে অনেকের এরূপ ঘটে, যে অনায়াসে বা অল্প আয়াসে সত্বরেই অভিলষিত ফললাভ হয়, আবার কখনও কখনও আজন্ম চেষ্টা করিয়াও কোন বিষয় সম্বন্ধে বাসনা পূর্ণ হয় না। কালে সেই বাসনা পূর্ণ হইবারই সম্পূর্ণ সম্ভাবনা, কখন কখনও বিপরীত বাসনা ও অনুষ্ঠানাদির দ্বারা তাহার ব্যত্যয়ও হয়।

এই সমস্ত বাসনা যে ইহ জন্মে পূর্ণ হইবে এমত নহে। জন্ম জন্মান্তরেও হইতে পারে। যত দিন না নির্ব্বাণ মুক্তি হইবে, ততদিন ক্রমাগত পুনঃ পুনঃ জন্ম পরিগ্রহ করিতে

হইবে (১০)। প্রলয়ান্তেও সেই পূর্ব্বাবস্থা প্রাপ্ত হইয়া, অর্থাৎ প্রলয়ের অব্যবহিত পূর্ব্বে যাদৃশ স্বভাব ছিল সেই স্বভাবাপন্ন হইয়া সংসারে প্রবৃত্ত হইতে হইবে। যেমন নিদ্রাবস্থায় অজ্ঞান থাকিলেও পূর্ব্বস্মৃতি সংস্কারাদি বিলুপ্ত হয় না, প্রলয়ান্তেও তদ্রূপ। মৃত্যুও একপ্রকার প্রলয়। ইহজন্মের স্মৃতি সংস্কারাদি সমস্ত লইয়া জন্মান্তর পরিগ্রহ করিতে হয়। তবে সৎকর্ম্মশালী ব্যক্তিগণ একপ্রকার শান্তি ও আনন্দময়, এবং অসৎকর্ম্মশালী ব্যক্তিগণ একপ্রকার ক্লেশময় অবস্থায় কিছুকাল থাকে (১১)। ইহাকেই স্বর্গ বা নরক ভোগ বলে। কর্ম্মের তারতম্য বশতঃ এই ভোগেরও ইতর বিশেষ হয়। পরে পুনরায় জন্ম পরিগ্রহ হয়।

একজন্মের অসৎ অনুষ্ঠানে জীব একেবারে চিরকালের মত বিনষ্ট হয় না। পুনরায় সৎকর্ম্মের অনুষ্ঠানে সদ্গতি লাভ করিতে পারে। তদ্রূপ একজন্মের সৎকর্ম্মের ফলে একেবারে চিরসুখী হওয়া যায় না। সাধুগণ সুখ দুঃখের এই সম্বন্ধ এবং সংসারের এই গতি বুঝিয়া সংসারকে দুঃখময় জ্ঞানে ব্রহ্মপদে লীন হইয়া মুক্তির অভিলাষ করেন।

জীবের মৃত্যুকালে মানসিক অবস্থা যেরূপ থাকে, জন্মান্তর পরিগ্রহ কালে সেইরূপ অবস্থাপন্ন হইয়া পুনর্জন্ম গ্রহণ করিতে হয় (১২)। মৃত্যুকালে জিঘাংসা প্রবৃত্তি প্রবল থাকিলে হিংস্র জন্তু প্রভৃতি হওয়া সম্ভব; সংসারের প্রতি আসক্তি থাকিলে গৃহী হইতে হইবে; সাধু সংকল্প থাকিলে ভগবদ্ভক্ত সাধু হইবে, ইত্যাদি। জন্মান্তর পরিগ্রহকালে

জীব ইচ্ছামত সদসৎ গৃহে জন্ম গ্রহণ করিতে পারে না। পূর্ব্বপ্রকৃতি বশে স্বতঃই অনুরূপ দেহে প্রবেশ করিতে হইবে (১৩)।

এ স্থলে কেহ বলিতে পারেন, যে যদি আজন্ম শুভকর্ম্ম করিয়া আসা যায়, এবং মৃত্যুকালে দৈবাৎ মন্দ দিকে প্রবৃত্তি যায়, তাহা হইলে সমস্তই কি বৃথা হইবে? একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলে এ আশঙ্কা বৃথা বলিয়া বুঝিতে পারা যাইবে। যে প্রকৃত সৎপথাবলম্বী, তাহার প্রকৃতিই সৎ। মৃত্যুকালে যখন সমস্ত ইন্দ্রিয়াদি শিথিল হয়, তৎকালে যাহার যেরূপ প্রকৃতি তাহার চিত্ত সেই দিকেই থাকে। এই জন্যই আজীবন চিত্তকে সৎপথে রাখিবার চেষ্টা করা উচিত। মৃত্যুকালে হরিনাম শ্রবণ করান, গঙ্গাতীর প্রভৃতি বিশুদ্ধ স্থানে লইয়া যাওয়ার প্রথা এই কারণেই প্রচলিত হইয়াছে। কিন্তু তাহাতেও অসাধু ব্যক্তির চিত্ত সৎপথে যায় না। তবে যদি কোনও মধ্যবিৎ ব্যক্তির চিত্ত সংসারের মধ্যে থাকিয়া সংসারে আকৃষ্ট হয়, তাহাকে গঙ্গাতীর প্রভৃতি স্থলে লইয়া গেলে হয়ত তাহার মনে সাধুভাব উদয় হইতে পারে। স্থূল কথা, যাহার যেরূপ প্রবৃত্তি, মৃত্যুকালে অবশ হইয়া তাহার চিত্ত সেই দিকেই থাকে। যাহারা প্রকৃত ব্রহ্ম স্বরূপজ্ঞ তাহারা মৃত্যুকালে কখনই তাহা বিস্মৃত হয় না (১৪)।

পূর্ব্বে বলা গিয়াছে যে, বাসনা হইতেই ভোগ। এই বাসনাই দুঃখের মূল। ইহা হইতেই দুঃখ আসিয়া থাকে; সুতরাং পরিণামদর্শীগণ এই বাসনার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি

পাইবার চেষ্টা করিয়াছিলেন। যে কৌশল দ্বারা নিয়ত বাসনারত চঞ্চল চিত্তকে স্থির করা যায়, তাহাই যোগক্রিয়া। এই যোগ ক্রিয়া দ্বারা দেহ সুস্থ থাকে, আয়ু বর্দ্ধিত হয়, এবং সুখ দুঃখ পরিহার করত শান্তিলাভ হয় (১৫)। আমরা ক্রমে তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিব।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

সাধন প্রণালী।

চিত্তবৃত্তি নিরোধের নাম যোগ (১)। চিত্তের বৃত্তি সমূহ নিরুদ্ধ হইলে আর চিত্ত বিষয়াদিতে আকৃষ্ট হয় না, সুতরাং বাসনা সমূহও নিরস্ত থাকে। বাসনা নিবৃত্ত হইলা মাত্রই মোক্ষ হয় না; কারণ, বাসনার নিবৃত্তি দ্বারা নূতন কর্ম্ম সঞ্চয় নিবারণ হইল মাত্র, কিন্তু পূর্ব্ব সঞ্চিত কর্ম্ম যতদিন না ক্ষয় হয়, ততদিন কোনও মতেই নিষ্কৃতি নাই। এই দেহ ভোগের ক্ষেত্র মাত্র (২)। কূটস্থে প্রতিবিম্বিত চৈতন্য, জীবে দ্রষ্টা স্বরূপে অবস্থান করিতেছেন। যে সমস্ত মায়িক ফল ভোগের জন্য পঞ্চভূতময় মায়িক দেহ নির্ম্মিত হইয়াছে, জীবভূত সনাতন পরব্রহ্ম, এই দেহ দ্বারাই সেই সকল ফল ভোগ করাইয়া থাকেন। সুতরাং নূতন সঞ্চয় নিবারণ হইলেও সঞ্চিত ফল ভোগের জন্য দেহ রক্ষার প্রয়োজন; নচেৎ পুনরায় দেহধারণ করিতে হইবে। যাঁহাদের কর্ম্ম সঞ্চয় নিবারণ হইয়াছে, তাঁহারা নির্লিপ্ত ভাবে কর্ম্মক্ষয় করিয়া থাকেন। এই নিমিত্তই কৈবল্য পদে অবস্থিত সিদ্ধ

মহাপুরুষেরাও সংসারে দেহ ধারণ করত জীবের মঙ্গল সাধনে রত থাকিয়া নিজ নিজ কর্ম্ম ক্ষয় করিয়া থাকেন।

এক্ষণে দেখা যাইতেছে, যে অগ্রে কর্ম্ম সঞ্চয় নিবারণ, এবং পরে সঞ্চিত কর্ম্ম ক্ষয় দ্বারা ব্রহ্মপদে লীন হওয়াই যোগ সাধন। এ কথা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবে, যে, যৎকালে কর্ম্মসঞ্চয় নিবারণের চেষ্টা হইয়া থাকে, সে সময়েও পূর্ব্ব কর্ম্ম সমূহ ক্ষয় হয়। যে হেতু জীবের জীবন কর্ম্মশূন্য থাকিতে পারে না। ৩। চিত্তবৃত্তি নিরোধানুষ্ঠান কালে যে সকল কর্ম্ম কৃত হয়, তাহা পূর্ব্বকৃত কর্ম্ম ক্ষয় মাত্র। এই জন্য যোগানুষ্ঠান কালেও ভক্তি সহকারে নিয়ত সৎকর্ম্ম করিবে। যদি সৎকর্ম্ম না কর, অসৎকর্ম্ম করিতে হইবে, অথবা চিত্ত বিক্ষিপ্ত হইবে।

এই যোগানুষ্ঠান কালে প্রথমে নিয়ত বিচার আবশ্যক। বিচার দ্বারা সমস্ত পদার্থের অনিত্যতা নিয়ত কল্পনা করিতে করিতে একটি সংস্কার জন্মিয়া যাইবে। এই সংস্কারই নিষ্কাম কর্ম্মের মূল। সকল কর্ম্ম উদ্দেশ্য শূন্য হইলেই আর কোনও বিষয়ের বাসনা থাকিবে না। সমস্ত বিষয়ের অনিত্যতা অনুভব সংস্কার গত হইলে সহজেই কোনও উদ্দেশে কোনও কার্য্য অনুষ্ঠিত হইবে না। ইহাই সার যোগ। যদি কেহ সদ্য এইরূপ সংস্কারাপন্ন হইতে পারেন, তাহা হইলে আর তাঁহাকে কিছুই করিতে হয় না। যত কিছু ক্রিয়ার অনুষ্ঠান, এই জ্ঞান লাভের জন্য মাত্র; জ্ঞান লাভ হইলে আর ক্রিয়ার প্রয়োজন কি? নদীপারের জন্য তরণী, পার হইলে আর তরীর প্রয়োজন

কি ? ৪। এই জ্ঞান যাঁহার দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে, মায়াময় সংসার ব্রহ্ম ব্যতীত যে আর কিছুই নহে, তাহা হৃদয়ঙ্গম হইতে আর তাঁহার বাকি নাই। তিনি স্বচ্ছন্দে কর্ম্ম ক্ষয় করত নির্ব্বাণ মুক্তি লাভ করিয়া থাকেন। তাঁহার নিকট হিংসা দ্বেষাদি দ্বৈত ভাব নাই; সকলই ব্রহ্মময়, কে কাহার হিংসা করিবে ? তিনি নিয়ত পরম সুখময় ব্রহ্মানন্দ উপভোগ করিয়া থাকেন।

কিন্তু এই জ্ঞান সদ্য হয় কই ? প্রহ্লাদাদি দুই একটি এ বিষয়ের উদাহরণ স্বরূপ শুনিতে পাওয়া যায় বটে, কিন্তু সে সকল জন্মান্তর সিদ্ধির ফল। পূর্ব্বকর্ম্ম ক্ষয় না হইতে হইতে যে সকল ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তির দেহ নাশ হয়, তাঁহারাই কর্ম্মক্ষয় জন্য পুনরায় পঞ্চভৌতিক উপকরণ সংগ্রহ করত সংসারে অবতীর্ণ হইয়া এইরূপে প্রহ্লাদ শুকদেবাদিবৎ আজন্মসিদ্ধের উদাহরণভূত হইয়া থাকেন।

যাহা হউক, সকল বিষয়ে নিয়ত বিচার নিতান্ত আবশ্যক। যখন যে অনিত্য বিষয় উপভোগের জন্য চিত্ত আকৃষ্ট হয়, তৎক্ষণাৎ বিচার দ্বারা মনে মনে তাহার অনিত্যতা প্রতিপন্ন করা কর্ত্তব্য। ঐ অভিলষিত বিষয়ের ভোগ হইতে নিরস্ত থাকা যে অবশ্য কর্ত্তব্য তাহা বলিতেছি না, কারণ যখন অভিলাষ হইল, তখন কর্ম্ম সঞ্চয়ই হইল, সে স্থলে বাসনা অশুভ না হইলে বরং ভোগ করায় ক্ষতি নাই, কিন্তু বারম্বার ঐ বাসনা দ্বারা চিত্ত উত্তেজিত না হয়, এই জন্য সুদৃঢ় বিচার দ্বারা চিত্ত সংযত ও নিয়মিত ভোগ দ্বারা ইন্দ্রিয়কে নিরস্ত করা কর্ত্তব্য।

আর ঐ বাসনা অশুভ হইলে, অর্থাৎ যদি ঐ বাসনা পূর্ণকরণ দ্বারা অপর নূতন অশুভের উৎপত্তি হয়, তাহা হইলে সে স্থলে ইন্দ্রিয় নিগ্রহ অবশ্য কর্ত্তব্য। ৫। এই বিচার দ্বারা গতানুশোচনাকেও দূর করা গিয়া থাকে।

এক্ষণে দেখা যাইতেছে যে, কেবল বিচার দ্বারা চিত্তকে বাসনা ও বিক্ষেপশূন্য করা সম্ভব হইলেও তাহা সহজ বা অল্প কাল সাধ্য নহে। যে সকল সংস্কার বহুজন্ম হইতে অভ্যাস দ্বারা প্রকৃতিগত হইয়াছে, তাহার বিনাশ করত নূতন সংস্কার জন্মিতেও বহুজন্মের অভ্যাস আবশ্যক। ৬। যদিও ইহ জন্মের সৎপ্রবৃত্তি সকল জন্মান্তরেও বর্ত্তমান থাকে, তত্রাচ এই প্রলোভনময় মায়াজালাবৃত সংসারে যে উত্তরোত্তর জন্মে জন্মে ক্রমাগত উন্নতিই হইয়া যাইবে, এরূপ ভরসা করা যায় না। পদে পদে বিপদের সম্ভাবনা। কত শত যোগী যোগভ্রষ্ট হইতেছেন। অতএব এই সকল বিচারের সঙ্গে ক্রিয়া বিশেষের অনুষ্ঠান আবশ্যক। ক্রিয়া দ্বারা সত্বরে চিত্তস্থৈর্য্য সম্পাদিত হয়, ইন্দ্রিয় সমূহ সংযত হয়, জীবন দীর্ঘ হওয়ায় জন্মান্তর গ্রহণ রূপ বিপদাশঙ্কা নিবৃত্ত হয়। ৭। যোগ ক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারা যে সকল শুভ সম্পাদিত হয়, তাহা যথাস্থানে ক্রমে নির্দ্দেশ করা যাইবে। অধিক কি, হয়তো এই জন্মেই কৈবল্য পদে অবস্থিত হইতে পারা যায়।

যোগ ক্রিয়া নির্দ্দেশের পূর্ব্বে সাধনপ্রণালী সম্বন্ধে আর একটি বিষয়ের কথা বলিব। এই বিষয়টি সর্ব্ব প্রধান; যেমন বিচার ও ক্রিয়া দ্বারা সিদ্ধি লাভ করা যায়, তদ্রূপ কেবল ইহা

দ্বারাও সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে। ইহা ব্যতীত কেবল বিচারাদি দ্বারা সিদ্ধি লাভ হওয়া দুরূহ। ইহা ভক্তি। ঈশ্বরে একান্ত ভক্তি থাকিলে পামর ব্যক্তিও অচিরে মুক্তি লাভ করিয়া থাকে। ৮। যে ব্যক্তি কোনও রূপ ক্রিয়ার বিষয় কিছুই জানে না, সে যদি ঈশ্বরে একান্ত অনুরক্ত ও প্রগাঢ় ভক্তি যুক্ত হয়, তাহা হইলেই স্বয়ং ভগবান্ অপূর্ব্ব কৌশলে গুরুরূপে তাহাকে উপদেশ এবং মুক্তি প্রদান করিয়া থাকেন। ভগবান্ ভক্তের। ভক্ত ব্যক্তির সকল বাসনাই সহজে পূর্ণ হয়। ভক্তি বিহীন ব্যক্তিকে কেহ যদি বলপূর্ব্বক মুক্তির বিষয় উপদেশ দেয়, তত্রাচ সে পূর্ব্ববৎ থাকিবে; কিছুমাত্র পরিবর্ত্তন ঘটিবে না। এই জন্যই অভক্তের নিকট এ সকল বিষয় বলিতে নিষেধ। বলিলে কোনও ফল নাই, বরং বক্তার ক্ষতি।

সকল দেশের সকল শাস্ত্রে ভক্তির মাহাত্ম্য অজস্র বর্ণিত আছে, যদি এ পুস্তকে তাহার সহস্রাংশের একাংশ মাত্রও বর্ণিত হইবার স্থান থাকিত, তাহা হইলে পরম আনন্দের সহিত তাহা বর্ণন করিতাম, কারণ ভক্তি মাহাত্ম্য বর্ণনে পুনরুক্তি দোষ ঘটে না।

ভক্তের চক্ষে বিশ্ব ব্রহ্মময়, যে অপরোক্ষ ব্রহ্মজ্ঞান যোগের সার এবং যাহা লাভই যোগের মুখ্য উদ্দেশ্য, ভক্ত মাত্রেরই নিকটে তাহা পরোক্ষভাবে বর্ত্তমান। ভক্তির দৃঢ়তা হইতেই তাহা প্রত্যক্ষ হয়। ভক্তের বিনাশ নাই। জন্মান্তর পরিগ্রহ করিতে হইলেও ভক্তের উন্নতির কণামাত্র ব্যত্যয় হয় না। ভক্তির ব্যতিক্রমেই যোগবিঘ্ন ঘটিয়া থাকে,

যোগী যোগভ্রষ্ট হয়। যত দিন ভগবানে অচলা ভক্তি থাকিবে, তত দিন কোনও মতে কোনও বিঘ্ন ঘটিবে না, ইহা নিশ্চয়। যদি আর কোনও সাধন করিতে না পার, কেবলমাত্র ভক্তিপথে যাও, সর্ব্ববিষয়ে সিদ্ধি হইবে। ভক্তের নিকট দ্বৈত ভাব থাকে না। যে সর্ব্বভূতাশয়স্থিত ভগবানে নিত্য নিতান্ত প্রীতিযুক্ত, সে জীবমাত্রে হিংসা দ্বেষাদি বৈরীভাববিহীন। পরে ক্রিয়াদির বিষয় জানিলে দেখা যাইবে যে, যে সকল সাধন যত্নের সহিত সাধিতে হয়, তাহার অনেকগুলি ভক্তের স্বতঃসিদ্ধ। তাহার পর ভগবান্ ভক্তের সহায়। অধিক কি লিখিব একমাত্র ভক্তিই সর্ব্বসিদ্ধি প্রদানক্ষম। আদৌ এই ভক্তি, যোগে প্রবৃত্ত করে, যোগমার্গে স্থির রাখে, যোগক্রিয়ার সহায় হয়, এবং পরিণামে অতি সত্বরেই সর্ব্বসিদ্ধি প্রদান করত যোগৈশ্বর্য্য সমূহে অনাসক্ত রাখিয়া পরম পদে অবস্থিতি করায়। কোনও কালেই যেন এই ভক্তির অনুমাত্র ত্রুটি না হয়, ইহা সর্ব্বদা স্মরণ থাকা আবশ্যক। ভক্তই যোগসাধনে প্রকৃত অধিকারী, ভক্তই ভগবদনুকম্পায় অচিরে সদ্গুরু লাভ করিয়া থাকে। যে ভক্ত সে মুক্ত, ইহা কিছুমাত্র অত্যুক্তি নহে। ভক্তি না থাকিলে, জ্ঞান, তপস্যা বা দানাদি দ্বারা কোনও মতেই ভগবানের সাক্ষাদ্দর্শন লাভ হয় না। কিন্তু একা ভক্তি থাকিলে এ সকল কার্য্যের জন্য উদ্বিগ্ন হইতে হয় না। আবশ্যক হয়, আপনিই ঘটিবে। ৯।

অতঃপর আমরা অষ্টাঙ্গ যোগের কথা বলিব। প্রাচীন মহাপুরুষগণ সহজে চিত্ত স্থির করণোপায় স্বরূপ যে কৌশল

উদ্ভাবন করিয়া গিয়াছিলেন, সেই ক্রিয়াযোগের বিষয় বলিতে প্রবৃত্ত হইব। অভ্যাস বৈরাগ্যাদির পরিণতাবস্থায়, যমনিয়মাদি অষ্টাঙ্গ যোগ সাধন দ্বারা জ্ঞানোদয় হইয়া ক্রমে নির্ব্বিকল্প ব্রহ্মজ্ঞান জন্মে, তাহাকেই অপরোক্ষ জ্ঞান বা বিবেক বলে। ১০।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

অষ্টাঙ্গ যোগসাধন।

অষ্টাঙ্গ যোগ সাধনের মধ্যে পাঁচটি বহিরঙ্গ ও তিনটি অন্তরঙ্গ। ১। অগ্রে বহিরঙ্গ সাধন না হইলে, অন্ততঃ কিয়দ্দূর পর্য্যন্ত অগ্রসর না হইলে অন্তরঙ্গ সাধনে অধিকারী হওয়া যায় না। অর্থাৎ চিত্ত, ধারণাধ্যানাদির উপযোগী হয় না। অগ্রে যম নিয়মাদির অনুষ্ঠান বা চেষ্টা না করিয়া একেবারে ধ্যানমগ্ন হইতে যাওয়া নিষ্ফল; কেহই এরূপ ধ্যানধারণাদিতে চিত্তকে বিক্ষেপ হইতে নিবৃত্ত রাখিতে পারে না।

আমরা অগ্রে পঞ্চবহিরঙ্গ সাধনের কথা বলিয়া পরে ধারণা, ধ্যান ও সমাধিরূপ অন্তরঙ্গ সাধনের কথা বলিব। প্রথম পঞ্চসাধনে বাহ্যেন্দ্রিয় দমন দ্বারা চিত্ত শান্ত করিবার চেষ্টা করা হয় বলিয়া উহার নাম বহিরঙ্গ সাধন, এবং ধারণাদিতে অন্তরিন্দ্রিয় মন ব্যতীত বাহ্যেন্দ্রিয় মাত্রের সহিত সংস্রব নাই বলিয়া তাহার নাম অন্তরঙ্গ সাধন কথিত হইয়া থাকে।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার এই পাঁচটি বহিরঙ্গ সাধন। এই পাঁচটি সাধন একেবারে অভ্যাস করা যাইতে পারে। যেমন কোনও বিদ্যাই এক দিনে অভ্যাস

করা যায় না, তদ্রূপ এই সমস্ত ক্রিয়াও একেবারে অভ্যাস করা হয় না, ক্রমে ক্রমে যাহাতে ক্লেশ না হয়, এরূপ করিয়া সহ্য করাইতে হয়। যম নিয়মাদি সাধন আরম্ভ না করিয়া কেবল প্রাণায়ামাদি করিতে যাওয়ায় দোষ আছে। হঠাৎ শারীরিক পীড়াদি নানা দুর্দ্দৈব ঘটিতে পারে। কিন্তু অগ্রের সাধন সকল পরের সাধন না করিয়াও অভ্যাস করা যায়।

১। যমসাধন।

এই ৫টী সাধনের মধ্যে ১ম যম; অহিংসা, সত্য, অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ, এইগুলি যম সাধনের অঙ্গস্বরূপ। ২। এই ৫টীতে লব্ধপ্রতিষ্ঠ হইতে পারিলেই যম নামক যোগাঙ্গ সিদ্ধ হইল। এই সকল প্রত্যেক অঙ্গ সিদ্ধ হইল কি না জানিবার উপায় আছে। যথা;—অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইলে তাহার নিকট বৈরী ভাব থাকিবে না। ৩। যখন যোগানুষ্ঠানকারীর মনে আদৌ হিংসা ভাব থাকিবে না, জীবমাত্রে আত্ম তুল্য জ্ঞান করত তাহাদের হনন বা অনিষ্ট ইচ্ছা আদৌ চিত্তে উদিত হইবে না, তখন হিংস্র জন্তুগণ পর্য্যন্ত তাহার অনিষ্ট চেষ্টা করা দূরে থাকুক, তাহার সমীপস্থ কোনও জীবের হিংসা করিবে না। এখন দেখা যাইতেছে, যে যোগীদের আশ্রম বন মধ্যে হইলেও কেন তথায় ব্যাঘ্রাদির ভয় থাকে না। কিন্তু যাহারা যোগ সাধন আরম্ভ করিয়াছে, তাহাদের পক্ষে এরূপ হিংস্রজন্তুসঙ্কুল স্থান উপযুক্ত নহে। যখন মনে হিংসাভাবমাত্র থাকিবে না, সকল জীবেই আত্মবৎ সমভাব প্রতিষ্ঠিত হইবে, হিংসা প্রবৃত্তি স্বপ্নেও

মনে উদয় হইবে না তখনই অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে জানিবে। এই কারণে মৎস্য মাংসাদি ভক্ষণ অবিধি হইয়াছে। কারণ বধ না করিলে ভক্ষণ হয় না, সুতরাং স্বতঃ বা পরতঃ হিংসার কার্য্য বর্ত্তমান রহিল; মৃত জন্তু ভক্ষণ করাও শৌচাদি নিয়ম বিরুদ্ধ। আরও মাংসাদি আসুরিক দ্রব্য ভক্ষণে মানসিক বৃত্তি সমূহ বিকৃত হওয়ায় অহিংসাদি সাধনের বিস্তর বিঘ্ন হয়। তবে সাধনকালে দৈবাৎ পীড়াদি জন্য পুষ্টিকর পথ্য স্বরূপে গৃহীত হইলে বিশেষ দোষ না হইতে পারে। আহারাদি সম্বন্ধে পরে লিখিত হইয়াছে। এই অহিংসা সাধন ভক্তের নিতান্ত সহজ। সর্ব্বজীবে যে নিত্য ব্রহ্মের সত্ত্বা অনুভব করে, তাহার কিছুতেই জীবের অনিষ্ট কার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না। যদি কেহ কখনও সিদ্ধ মহাপুরুষগণের সর্ব্ব দ্রব্য ভক্ষণের বিষয় দর্শন বা শ্রবণ করিয়া থাকেন, তাঁহাদের জানা আবশ্যক, যে তাঁহাদের চিত্তে অহিংসা ভাব এত দৃঢ়ীভূত হইয়াছে, এবং তাঁহারা এত দূর বিকার রহিত হইয়াছেন, যে ঐ সকল বাহ্য বিষয়ে তাঁহারা সম্পূর্ণ উপেক্ষাযুক্ত। বহিরঙ্গসাধন দূরে থাকুক, যে অন্তরঙ্গ সাধনের জন্য বহিরঙ্গ সাধন, সেই অন্তরঙ্গ সাধনের ফলও তাঁহাদের লাভ হইয়াছে। তাঁহাদের সম্মুখে নিজ পুত্রের মৃত্যু হইলেও অণুমাত্র বিচলিত হন না, অথচ ভয়ঙ্কর সর্প আগত হইলেও তাহাকে ক্লেশ পর্য্যন্ত দিতে প্রবৃত্তি হয় না। শত্রু মিত্রে সম্পূর্ণ সমদর্শী। সংস্কারগত ক্ষুধা যত দিন থাকে, তত দিন তাহার উদ্রেক হইলে তাঁহারা তন্নিবৃত্তির জন্য সম্মুখে যাহা

পাইবেন তাহাই ভক্ষণ করাও বিচিত্র নহে। বাছিয়া এ দ্রব্য গ্রাহ্য এ দ্রব্য অগ্রাহ্য এরূপ হেয়োপাদেয় বিচার করিতে চিত্ত ধাবিত না হওয়াই সম্ভব।

এই অহিংসা ভাব চিত্ত হইতে দূর করিতে হইলে প্রথমে কার্য্যে অভ্যাস করিতে হয়। ৩। হিংস্র বা ভক্ষ্য জন্তু বধের ইচ্ছা যাহার যত দূর প্রকৃতি গত হইয়াছে, হিংসাকর্য্য হইতে বিরত থাকিতে থাকিতে ক্রমে ঐ অভ্যাস গিয়া আর সে প্রবৃত্তি হয় না। এইরূপে ক্রমে অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইয়া থাকে।

তৎপরে সত্য। মিথ্যা, প্রবঞ্চনা, শঠতা প্রভৃতিকে অন্তর হইতে একেবারে দূর করিয়া সম্পূর্ণ সরল হওয়ার নাম সত্য প্রতিষ্ঠিত হওয়া। ৪। ইহার ফল ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্ব। ৫। যাহা করিবে তাহার ফল নিশ্চয় পাইবে। যোগীর নিষ্কাম হওয়া কর্ত্তব্য; কিন্তু যদি হঠাৎ কোনও সত্যপ্রতিষ্ঠিত সাধক কাহাকেও কোনও অভিসম্পাত বা আশীর্ব্বাদ করেন, তাহা নিশ্চয়ই সফল হইবে। এই জন্য ঋষিগণ অভিসম্পাত করিয়া বলিতেন, যে, "আমি কখনও উপহাসার্থেও মিথ্যা বাক্য প্রয়োগ করি নাই, অতএব আমার বাক্য কেন ব্যর্থ হইবে?"

সংসারে সত্য অপেক্ষা পরম ধর্ম্ম আর নাই। ৬। মিথ্যার প্রয়োজন আত্মদোষ গোপন করিবার জন্যই হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, দোষ যাহাতে না হয়, সেই চেষ্টাই সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। যদি মানব-স্বভাবের দুর্ব্বলতাবশতঃ দৈবাৎ কোনও দোষ ঘটে, মিথ্যা কথা কহিয়া, বা মিথ্যাচার

দ্বারা তাহা গোপন করিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা সরল সত্য দ্বারা তাহার ক্ষালনই প্রশস্ত। মিথ্যা, নীচ প্রকৃতি ভীরু ব্যক্তির আশ্রয়, মহতের নহে।

তৃতীয় অচৌর্য্য। কেবল না বলিয়া পরের দ্রব্য লওয়াই যে চুরি তাহা নহে। অন্যায়রূপে বা কৌশলে যে কোনও দ্রব্য হস্তগত করিবার বা রাখিবার ইচ্ছাও চুরি। এই অচৌর্য্য প্রতিষ্ঠার ফল সর্ব্বরত্নোপস্থান। ৭। আমার নিকট রত্ন আসিয়া উপস্থিত হউক, আমি গ্রহণ করি, এরূপ ভাবই চৌর্য্যভাব। তাহা না থাকিলে স্বতঃই রত্ন আসিবে। কেহ কেহ বলিতে পারেন যে, যদি ইচ্ছা করিলে, এবং ভোগ করিবার জন্য না আসে, তবে সে রত্নের প্রয়োজন কি? এবং কেমন করিয়াই জানা যাইবে যে তাহা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে? তাহার প্রথম উত্তর এই যে সংসারের নিয়মই এই যে তুমি যাহার জন্য যত ব্যগ্র হইবে, তোমার নিকট হইতে তাহাই তত দূর; অথচ তাহাই আস্থাশূন্য ব্যক্তির নিকট যদৃচ্ছাক্রমে আগত হইয়া থাকে। তবে যদি কোনও নিতান্ত কাতর ব্যক্তির উদ্ধারের জন্য কিছু অর্থদান বা ক্ষুধিতকে অন্নদান আবশ্যক হয়, তাহা হইলে সর্ব্ব বিষয়ের মমত্বশূন্য যোগী ব্যক্তির তাহাকে সেই অর্থ, বা অন্নাদি দানের উপায়ান্তর না থাকিলে, অচৌর্য্য প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তি ইচ্ছামত সরল ভাবে দানাদি করিতে পারেন।

অপরিগ্রহও প্রায় এইরূপ। নিজের আবশ্যকীয় গ্রাসাচ্ছাদন উপস্থিত মত গ্রহণের অতিরিক্ত না লওয়াই অপরিগ্রহ। ইহা প্রতিষ্ঠিত হইলে জন্মান্তরের কথা মনে পড়ে। ৮।

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠিত হইলে বীর্য্য লাভ হয়। ৯। অনিয়মিত বীর্য্যক্ষয়ে যে শরীর ও মন দুর্ব্বল হয়, মৃত্যু নিকট হয়, ইহা কে না জানে? যদি স্ত্রী ঋতুকালে পুত্রকামনা করিয়া উপস্থিত হইলে, একবার মাত্র সংসর্গে সকলে ক্ষান্ত থাকে, তাহা হইলে শারীরিক ও সামাজিক বহু বিঘ্ন নিবারণ হয়। অনেকে অজ্ঞানবশতঃ, বীর্য্য ধারণে রোগের (*Spermatorrhœa &c*) আশঙ্কা করিয়া থাকে। তাহা সম্পূর্ণ ভ্রম। ভিন্ন ভিন্ন ইন্দ্রিয় ভোগাসক্তি হইতে মনকে নিবৃত্ত রাখাই প্রকৃত নিগ্রহ। তাহা হইলে কেন রোগাদি হইবে? নচেৎ মনকে সকল প্রকার দুশ্চিন্তা করিতে প্রশ্রয় দিয়া কেবল বাহ্যেন্দ্রিয়ের কার্য্য স্থগিত রাখায় মিথ্যাচার হয়। ১০। গো মহিষাদি গৃহপালিত ইতর জন্তুর কি হয়? যে সকল বিধবা স্ত্রীলোক প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বন করিয়া জীবন অতিবাহিত করেন, তাঁহাদের স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন আমাদের দেশে কে না দেখিয়াছেন? তাঁহারা কি প্রাকৃতিক নিয়ম অতিক্রম করিয়াছেন? এতদ্ভিন্ন প্রাণায়ামাদির দ্বারা ঐ সকল বৃত্তি আরও নিস্তেজ হয়। ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন না করিয়া প্রাণায়াম করা বাতুলের কার্য্য। যাহার মস্তিষ্ক এবং স্নায়বিক ক্রিয়াসমূহ (*Nervous system*) নিয়ত দুর্ব্বল হইতে থাকে, তাহার মস্তিষ্কাদি সবলকারক প্রাণায়ামের আবশ্যক কি? কেবল তাহাই নহে, পক্ষাঘাত, কাশরোগ প্রভৃতি প্রবল পীড়ার কারণ উপস্থিত হয়। অপটু শরীরে প্রাণায়ামাদি করা, আর গলিত রজ্জুতে মত্ত হস্তী বন্ধন করা সমান কথা।

এই যমাদি সাধন গৃহে আরম্ভ করা কর্ত্তব্য।১১। যাহারা এই সকল সাধনের চেষ্টা না করিয়া কেবল সাধু অন্বেষণ করিয়া বেড়ায়, তাহাদের সাধু কর্ত্তৃক তাড়িত হওয়া বিচিত্র নহে। গৃহে সম্পূর্ণ মন রহিল, অভ্যাস এমনই বিকৃত, যে সহজেই পীড়া জন্মিবে, যাহাতে তাহাতে চিত্ত আকৃষ্ট হইবে, কঠিন শয্যাদিতে ক্লেশ হইবে, অথচ বনে গিয়া যোগ করিতে হইবে। যাহা হইবার নহে তাহাই করিব। যে কোনও বিষয় অভ্যাস করিতে হইবে, ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হয়, এক দিনে কিছুই হয় না। যে সকল বিপরীত সংস্কার জন্মিয়াছে, বিচার, অভ্যাস, বৈরাগ্য, ঈশ্বর নিষ্ঠা প্রভৃতির দ্বারা গৃহে থাকিয়াই তাহার পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক। যখন সংস্কারাদি পরিবর্ত্তিত হইয়া দেহ ও চিত্ত ধ্যানাদির উপযুক্ত হয়, তখন যাহা ইচ্ছা করিতে পার। স্ত্রী পুত্রাদি, যাহাদের ভরণপোষণ নিতান্ত কর্ত্তব্য, (যাহা কর্ম্মক্ষয়ের প্রধান উপায় স্বরূপ) তাহাদের ত্যাগ করা অজ্ঞান লোকেরা অগ্রে আবশ্যক বিবেচনা করিয়া থাকে। যখন সংসার শুদ্ধ জীবে সমান দয়া আবশ্যক, সকলের উপকার সাধন জীবনের প্রধান কার্য্য, তখন, যাহারা সম্পূর্ণরূপে আমার উপর নির্ভর করে, যে বিদেশী পথিকগণ আমার আশ্রয় গ্রহণ করিয়াছে, তাহাদের ক্লেশ দিয়া ত্যাগ করায় কি যোগ সাধন হইতে পারে? তাহাদের উপর মনে মনে মমতাশূন্য হইবার চেষ্টা করা, এবং সদুপদেশাদি দ্বারা তাহাদিগকেও সৎপথে আনিবার যত্ন করা আবশ্যক। কেহ কেহ মনে করিতে পারেন, নিয়ত নিকটে থাকিলে মমত্ব

অধিক হয়। যাহাদের চিত্ত স্ত্রীপুত্রে আকৃষ্ট থাকে, তাহাদের সম্বন্ধে একথা কিয়ৎ পরিমাণে যথার্থ বটে, কিন্তু যাহারা তাহাদের প্রতি আসক্তি ত্যাগের চেষ্টা করে, তাহাদের সম্বন্ধে সম্পূর্ণ বিপরীত। তাহাদের সান্নিধ্য বশতঃ চিত্ত চঞ্চল হয় না, অথচ ক্রমাগত নিকটে থাকায় ভোগ স্পৃহা শান্ত হয়। কেবল তাহাদের রোগাদি বা তৎসহিত বিয়োগাদি জনিত উদ্বেগকে বিচার দ্বারা নিরস্ত করা আবশ্যক।

২। নিয়ম সাধন।

শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায়, ও ঈশ্বর প্রণিধান, এই পাঁচটি নিয়মের অঙ্গ। ১১। বাহ্যিক মলাও যেমন পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য তেমনই আন্তরিক মলাও দূর করা আবশ্যক। ইহা হইতে পঞ্চভৌতিক আত্ম দেহেও স্পৃহা থাকে না, মন বিশুদ্ধ হয়, জনসংসর্গে অনাস্থা হয়, চিত্তের একাগ্রতা সাধিত হয়, ইত্যাদি। আত্মা বিশুদ্ধ, নির্লিপ্ত ; এ মলপূর্ণ দেহ ভোগের আয়তন স্বরূপ। কায়মনে বিশুদ্ধ হইতে চেষ্টা করিতে করিতে ইহা প্রত্যক্ষ হয়। আরও বহুজনসংসর্গে চিত্ত বিকারযুক্ত হয়, অতএব নিতান্ত সাধু সঙ্গ ভিন্ন যে স্থলে নানা প্রকার লোকে নানা বিষয়ের আলোচনা করে এরূপ স্থলে বাস, কি মন্দ লোকের সঙ্গ করা অকর্ত্তব্য। সকলেই জানেন, যে অসৎ সঙ্গ বহুদোষের আকর ; কয়লার গৃহে প্রবেশ করিলে অন্ততঃ একটি কৃষ্ণবর্ণ দাগ লাগাও সম্ভব। যদি এক জন ভাল ও একজন মন্দ লোক একত্রে বাস করে, তবে যে ভাল সে কিয়ৎ পরিমাণে মন্দ স্বভাব প্রাপ্ত, এবং যে মন্দ সেও কিয়ৎ পরিমাণে সৎস্বভাব প্রাপ্ত

হইয়া থাকে। এই নিয়ম, সকল অবস্থাতেই বর্ত্তে। সমাজের উন্নত পদবীস্থ, সচ্চরিত্র পণ্ডিত ব্যক্তির সহিত জঘন্য পামর ব্যক্তির যত প্রভেদ দৃষ্ট হয়, যোগানুষ্ঠান দ্বারা উন্নত ব্যক্তির সহিত সংসারাসক্ত ব্যক্তিরও তদধিক প্রভেদ। যত উন্নতির পথে অগ্রসর হইবে, সাধারণ লোকের সহিত মানসিক প্রভেদ তত সুস্পষ্ট লক্ষিত হইতে থাকিবে। সুতরাং যাহাদের সহিত মানসিক বৃত্তির সামান্য ইতর বিশেষ আছে এরূপ লোক ভিন্ন অন্য লোকের সঙ্গ করিতে প্রবৃত্তিই হইবে না। হীনাবস্থার লোক তত্ত্ব জিজ্ঞাসু হইলে তাহাকে উপদেশ দেওয়া যায়, কিন্তু তাহাকে সঙ্গী করা যায় না। আরও, যে স্থলে নানা প্রকারের লোক নানা প্রকারের জল্পনা করে, এরূপ স্থলে চিত্ত বিকারের সম্ভব, সুতরাং তাহা পরিহার্য্য। নির্জ্জনে ব্রহ্মচিন্তা অথবা সাধু সঙ্গই কর্ত্তব্য।

চিত্ত যাহাতে সন্তুষ্ট থাকে এরূপ চেষ্টা করা নিতান্ত আবশ্যক। সন্তোষের অপেক্ষা সুখকর আর কি আছে? ১২। মনের সুখই সুখ; অবস্থা যেমনই হউকনা কেন, চিত্ত যদি সুখী রহিল, তবে আর বাকি কি? চিত্তের অসুখ থাকিলে রাজ্যও অকিঞ্চিৎকর। যাহা আয়ত্ত হইবার নহে তাহার জন্য উদ্বিগ্ন হইলে কি হইবে? যদি বল, সকলই অদৃষ্টের ফল বলিয়া নিশ্চিন্ত হইলে সংসার চলে না, তাহা ভ্রম। কেহই কার্য্য না করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিতে পারে না। ১৩। প্রকৃতিই সকলকে কার্য্যে নিযুক্ত করে। দেহাধিষ্ঠাতা চৈতন্য, দেহ, ইন্দ্রিয়, দৈব ও পুরুষকার, এই পাঁচটি কারণে কার্য্য

কৃত হয়। ১৪। কিন্তু ইচ্ছা, চেষ্টা, সামর্থ্য, সকল সত্ত্বেও অনেক কার্য্য হয় না, অথচ কত অসম্ভাবিত বিষয় অতর্কিত রূপে সাধিত হয়, কে না জানেন? জড় প্রকৃতিবাদী গণও বলেন যে, "*Man proposes but God disposes.*" পুরুষকার নির্লিপ্তভাবে বর্ত্তমান থাকুক ক্ষতি নাই, কিন্তু দৈব নিতান্ত প্রবল, এমন কি সর্ব্বে সর্ব্বা, ইহা নিশ্চয় জানিয়া চিত্তকে উদ্বেগশূন্য কর। চিত্ত বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকিলে ব্রহ্মচিন্তা হয় না। স্থির ভাবে ব্রহ্মচিন্তা করিলে, সকল শুভই ঘটিবে। আপাততঃ অপ্রীতিকর কোনও ঘটনা ঘটিলেও তাহা শুভেরই জন্য ঘটিতেছে; ভগবান্ ভক্তের বিনাশ বা অনিষ্ট কখনই করিবেন না, আমি কিছুই করি না এবং করিবার সাধ্যও আমার নাই; এই বিশ্বাসের উপর নির্ভর করিয়া শান্তি সুখভোগ করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। ১৫।

নিয়ত কূটস্থ পরব্রহ্ম-চিন্তাদিরূপ তপস্যা হইতে দেহেন্দ্রিয়ের সিদ্ধিলাভ হয়। ১৬। নিয়ত কূটস্থ ব্রহ্মচিন্তায় চিত্ত নির্ম্মল হয়, বিন্দু দর্শন হয়, সুতরাং সর্ব্বসিদ্ধিও আসিতে থাকে।

এই স্থান হইতে ক্রমে অনেক বিষয়ে সদ্গুরুর প্রয়োজন হয়। যে সকল বিষয়ের উপদেশ গ্রন্থে পাওয়া যায় না, অথবা গ্রন্থে পরিষ্কার রূপে লেখা থাকিলেও তাহা সম্পূর্ণ রূপে হৃদয়ঙ্গম হয় না, তাহা গুরু মুখে শুনিলে স্পষ্ট বুঝিতে পারা যায়। অতএব সদ্গুরু লাভ নিতান্ত আবশ্যক। ১৭। এই সকল বহিরঙ্গ অর্থাৎ শারীরিক যোগ সাধনের জন্য

গুরু আবশ্যক। এসকলকে হঠযোগের অঙ্গ স্বরূপ বলা গেলেও, যাঁহারা অজ্ঞতাবশতঃ হঠযোগের প্রতি বীতশ্রদ্ধ, তাঁহাদের জানা উচিত, যে জ্ঞানের জন্য, মানসিক উন্নতির জন্য যে পর্য্যন্ত শারীরিক তপস্যা আবশ্যক তাহা না করিলে গত্যন্তর নাই, তাহা পূর্ব্বেই দেখান হইয়াছে। যত দূর বলা গেল, তত দূর যে নিতান্ত আবশ্যক, তাহা অনেকেই বুঝিবেন, এবং পরেও দেখিবেন, যে শারীরিক তপস্যা কত দূর আবশ্যক। তাই বলিয়া যাহারা কেবল শারীরিক উন্নতি সাধন, বা ইন্দ্রজালাদি প্রদর্শন জন্য আসন, মুদ্রাদিতেই রত থাকে, অথবা যোগবিভূতি মাত্র লাভাকাঙ্ক্ষী, তাহাদিগের কার্য্য প্রশংসনীয় নহে! সামান্য ইন্দ্রিয় ভোগ বিলাসীর সহিত তাহার প্রভেদ কি? কেহ সংসারের গূঢ় রহস্য কিয়ৎপরিমাণে জানিয়া, অলৌকিক শক্তি কিয়ৎপরিমাণে আয়ত্ত করত ভোগাভিলাষী, অপর কেহ বা সামান্য সর্ব্বজনায়ত্ত বিষয় ভোগ প্রার্থী। অসভ্য জাতি অপেক্ষা সভ্য জাতি অনেক উন্নত প্রকারের ভোগাভিলাষী। উল্লিখিত হঠযোগ মাত্রাভ্যাসকারীগণ না হয় আরও উন্নত ভোগাভিলাষী; এই পর্য্যন্ত ভিন্ন মোক্ষের সহিত তাঁহাদের কোনও সংস্রব নাই। এ সম্পূর্ণ বিভিন্ন পথ।

সে যাহাই হউক, এক্ষণে আমরা যে সদ্‌গুরু লাভের কথা বলিতেছিলাম তাহা কোথা হইতে হয়? ভগবানে একান্ত ভক্তিযুক্ত হইয়া, সমস্ত তাঁহার উপর নির্ভর করত এই পথে থাকিলে, অর্থাৎ যম নিয়মাদি সম্বন্ধে যতদূর বলা গেল, সাধ্যমতে ক্রমে ক্রমে সহজে তাহার

অভ্যাস করিলে অচিরে স্বতঃই সদ্‌গুরুলাভ হয়। গুরুর জন্য ব্যস্ত হইলে কিছুই হয় না, কিন্তু শান্ত ব্যক্তির গুরু গৃহেই উপস্থিত হন। অস্থির চিত্ত ব্যক্তি সাধু দর্শন পাইয়াই বা কি করিবে? তাহার চিত্তদোষে কোনও বিষয় হৃদয়ঙ্গমই হইবে না। স্থির চিত্তে শান্ত ভাবে সাধন করিতে করিতে অনেক বিষয় আপনিই প্রকাশ পাইবে। ইহা যোগের একটি অদ্ভুত শক্তি, যে ইহা দ্বারা সর্ব্ব প্রকারের জ্ঞান ক্রমে পূর্ণবিকাশ প্রাপ্ত হয়। সত্য প্রতিষ্ঠিত হইলে যদি সকল ক্রিয়ার ফলই লাভ করা যায়, তবে আরব্ধ যোগ ক্রিয়ার ফল মোক্ষ কেন না লাভ হইবে? যে উপায়ে হউক মোক্ষ লাভ হইবে। সেই উপায় ভগবান্ যেরূপে হউক জানাইয়া দিবেন। তবে পূর্ব্ব লিখিত অনুষ্ঠানাদির সহিত ক্রমে যথাসাধ্য পশ্চাল্লিখিত সাধন গুলিরও অন্ততঃ আংশিক অনুষ্ঠান করিলে ক্ষতি নাই, বরং উপকার আছে। তজ্জন্যই তাহা ক্রমে লিখিত হইল।

তৎপরে স্বাধ্যায় অর্থাৎ প্রণব জপ, তাহা হইতে অভিষ্ট দেবতা মিলন হয়। ১৮। এই ওঁকার আকাশের শব্দ, চিত্ত প্রশান্ত হইলে দূর হইতে দীর্ঘ ঘণ্টা শব্দের ন্যায় এক প্রকার "ওম্ ওম্," শব্দ স্বতঃ শুনিতে পাওয়া যায়। সেই শব্দে চিত্ত নিবিষ্ট রাখিলে ক্রমে প্রাকৃতিক শক্তি সমূহ আয়ত্ত হইতে থাকে। ইহাই আপনাতে থাকা।

ঈশ্বর প্রণিধানে সমাধি লাভ হয়। ১৯। একান্ত ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানে চিত্ত অর্পণ করিয়া রাখিলে কেন না সমাধি হইবে? পূর্ব্বে বলিয়াছি ভক্তিতে কি না হয়?

পরব্রহ্ম জীব মাত্রে কূটস্থে প্রতিবিম্বিত; সুতরাং নিয়ত কূটস্থে চিত্ত অর্পণ করত তচ্চিন্তাদ্বারা বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের জ্ঞান জন্মে; ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডরূপ শরীরেরও জ্ঞান জন্মে, ক্রমে সমাধি লাভ হয়।

৩। আসন।

যাহাতে সুখে স্থির ভাবে থাকা যায়, সেই জন্য আসন। ২০। ভ্রমণাদিতে চিত্ত বিচলিত হয়, শয়নে নিদ্রাকর্ষণ হয়, উপবেশন করিয়া অনেক ক্ষণ স্থির থাকা যায় বটে, কিন্তু ক্রমে একভাবে থাকিতে২ বিরক্তি বোধ হয়, সুতরাং চিত্ত সেই দিকে আকৃষ্ট হয়; অতএব এমন ভাবে অবস্থান করা অভ্যাস করিতে হয় যাহাতে বহুক্ষণ সেই একভাবে অবস্থান করিলেও কোনও কষ্ট হয় না, এবং স্বচ্ছন্দে স্থির থাকা যায়। পূর্ব্বতন মহর্ষিগণ এই জন্য অনেক প্রকারের উপায় স্থির করিয়া গিয়াছেন। তন্মধ্যে পদ্মাসন, স্বস্তিকাসন, ভদ্রাসন, বজ্রাসন ও বীরাসন এবং কোনও মতে বা সিদ্ধাসন ও কমলাসন ইত্যাদি প্রশস্ত। এই সকল আসনে উপবিষ্ট থাকিলে শরীর সুস্থ ও স্বচ্ছন্দ থাকে, চিত্ত প্রফুল্ল এবং স্থির থাকে। এইজন্য অনেকে কেবল মুদ্রা ও আসনাদি সিদ্ধির জন্যই বিব্রত থাকে।

বলা হইয়াছে, যে সেই সকল হঠ যোগাঙ্গ মাত্র সাধন কারীগণ প্রকৃত প্রস্তাবে কিছুই করে না। যখন স্থির ভাবে অন্য ক্রিয়ার জন্য আসনের প্রয়োজন, তখন যে কোনও একটি আসন ভাল রূপে অভ্যস্ত থাকিলেই যথেষ্ট। মুদ্রা সকলও এই শ্রেণীর; শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতা নিবা-

রণ, অবস্থা পরিবর্ত্তন, প্রকৃতি সংশোধন প্রভৃতির জন্য মুদ্রা বিশেষ আবশ্যক হয়; এবং ধাতু বিশেষে বা অবস্থা ভেদে আসন বিশেষের প্রয়োজন হইতে পারে। ২২। তজ্জন্য যোগানুষ্ঠানকারী ব্যক্তিগণ প্রধান প্রধান আসন ও মুদ্রা সকল কিয়ৎ পরিমাণে অভ্যাস করিয়া রাখেন। নচেৎ যাহাতে সর্ব্বাপেক্ষা অধিকক্ষণ স্থির চিত্তে সুস্থ থাকা যায়, সর্ব্বদা সেই আসনে অবস্থান করা ভাল। ভুমিতে আসন করা অপেক্ষা প্রথমে কুশাসন, তদুপরি ব্যাঘ্রচর্ম্ম অথবা কৃষ্ণ সারাদির চর্ম্ম, এবং তাহার উপর কৌষিক বস্ত্র বিন্যস্ত করত তাহাতে আসন করা সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। ২৩। তদভাবে চর্ম্মাসন, অথবা কম্বলাসন, কিম্বা কুশাসনাদিও ব্যবহার করা যায়। দুই হস্ত অপেক্ষা দীর্ঘ, দেড় হস্ত অপেক্ষা বিস্তৃত এবং ছয় অঙ্গুলি অপেক্ষা উচ্চ বা তিন অঙ্গুলি অপেক্ষা নিম্ন আসনে উপবেশন না করাই ভাল। ২৪। উক্ত রূপে আসনে আসনবদ্ধ হইয়া সর্ব্বদা অবস্থান করিতে করিতে অভ্যাস প্রাপ্ত হয়। নিদ্রা বা কার্য্যকালেও এইরূপে অবস্থান করিতে বলা উদ্দেশ্য নহে; অবসর মত অন্যস্থলে অন্যভাবে না বসিয়া এইরূপে থাকিবে। এই সকল আসন বা মুদ্রাদি গুরু মুখে শ্রবণ করিলেই পরিষ্কার রূপে জানিতে পারা যায় এবং তদ্ভিন্ন প্রকৃত প্রস্তাবে হৃদয়ঙ্গম হয়, এমত বোধ হয় না। যদি গ্রন্থ পাঠে কেহ জানিতে ইচ্ছা করেন, শিব সংহিতাদি পাঠ করিলে দেখিতে পাইবেন, এস্থলে অনর্থক পুস্তকাকার বর্দ্ধিত করা অনাবশ্যক বোধে লিখিত হইল না।

উক্ত পুস্তকাদির মূলের ভাব গ্রহণ করত যদি কেহ আসন অভ্যাস করিতে পারেন ভালই, নচেৎ যে ভাবে সহজে অনেকক্ষণ স্থির থাকিতে পারেন, তাহাই করিবেন। স্থূল কথা, যাঁহারা ক্রিয়া জানেন না, তাঁহারা যে কোনও রূপে যত অধিকক্ষণ স্থির থাকিতে পারেন, তাহাই ক্রমে অভ্যাস করিলে, যথাসময়ে সহজেই আবশ্যক মত আসন অভ্যাস হইয়া যাইবে, হয়ত অন্য আসনের আবশ্যকও হইবে না। আসন, প্রাণায়াম ও ধ্যানাদির জন্যই বিশেষ প্রয়োজন; ভাগবতাদির মতে স্বস্তিকাসন বা সুখাসনই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। ২৫। অনেকে সহজেই এইরূপে বসিয়া থাকেন। জানু ও উরুর মধ্যে পদতলদ্বয় সম্যক্‌রূপে রাখিয়া, সমকায় হইয়া সুখে উপবেশন করার নাম স্বস্তিকাসন। ২৬।

৪। প্রাণায়াম।

শ্বাস প্রশ্বাসের গতি বিচ্ছেদের নাম প্রাণায়াম। ২৭। আমাদের শাস্ত্রমতে পঞ্চ প্রাণ, যথা, প্রাণ, অপান, সমান, ব্যান, উদান। এই পঞ্চ বায়ুর স্থান যথাক্রমে হৃদয়, গুহ্য, নাভি, সর্ব্ব শরীর, ও কণ্ঠ। ২৮। এইপঞ্চ বায়ুর দ্বারা দেহ রক্ষিত। ইহারা যে ঠিক শ্বাসবায়ু তাহা বোধ হয় না। আমাদের বায়ুরোগ বলিলে শ্বাস প্রশ্বাসাদি সম্বন্ধে কোনও বিকৃতি বুঝায় না, কিন্তু উন্মাদ বা স্নায়বিক বিকৃতি বুঝায়। প্রাণায়াম দ্বারাও স্নায়বিক শক্তি বর্দ্ধিত হয়; অথচ শ্বাসের ক্রিয়াই যে প্রাণায়াম তাহা সকলেই জানেন। শ্বাসের সহিত স্নায়বিক ক্রিয়ার বিশেষ সম্বন্ধ থাকাই

সম্ভব বোধ হইতেছে। বায়ুর অর্থ-গত এই প্রভেদের জন্য অনেক সময়ে গোলোযোগ উপস্থিত হয়।

শ্বাসই মনুষ্যের জীবন। ইহা দ্বারাই রক্ত শোধিত হইয়া জীবন রক্ষিত হয়। শিশু যত দিন গর্ভে থাকে তত-দিন তাহার রক্ত জননীর রক্তের সহিত মিশ্রিত থাকায় জননীর শ্বাসের দ্বারাই শোধিত হইয়া থাকে, কিন্তু ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্র অপূর্ব্ব কৌশলে ক্ষণমাত্রেই কণ্ঠ-নলীতে ছিদ্র হইয়া শ্বাস প্রশ্বাস আরম্ভ হয়। এই শ্বাস জন্মের সহিত আইসে বলিয়া কেহ কেহ শ্বাসের ক্রিয়াকে সহজ ক্রিয়া বলেন। যাহা হউক এই শ্বাস জন্ম দিন হইতে আয়ু নিরূপণের জন্য পরিমাণ যন্ত্র স্বরূপ। কথিত আছে, যে জীব পূর্ণ জীবনে যতবার শ্বাস প্রশ্বাস করিবে তাহার সংখ্যা পরিগণিত আছে! যদি মনুষ্য প্রতি ঘণ্টায় গড়ে সহস্রবার করিয়া নিয়মিতরূপে শ্বাস প্রশ্বাস করিতে পারে, তবে শতাধিক বৎসর স্বচ্ছন্দে জীবিত থাকিতে পারে। কারণবশতঃ শ্বাসের গতি দ্রুত হইয়া অল্প সময়ে অধিক শ্বাস প্রশ্বাস হইলে আয়ু স্বল্প, ও বিলম্বে শ্বাস হইয়া অধিক সময়ে অল্প শ্বাস হইলে আয়ু আরও অধিকতর বর্দ্ধিত হয়। ২৯। কিন্তু শ্বাস নিয়মিত হওয়া উচিত। রোগ, বীর্য্যক্ষয়, অনিয়মিত পরিশ্রম প্রভৃতি যে সকল কারণে শরীর ভগ্ন ও আয়ু ক্ষয় হয়, সেই সকলের সময় শ্বাস প্রশ্বাসের গতিও দ্রুত হয়। শৈশবে মৃত্যু হইলে কখনই শ্বাস পূর্ণ সংখ্যা প্রাপ্ত হয় না যথার্থ বটে, কিন্তু যে সকল কারণে শিশুর মৃত্যু হয়, তাহার মধ্যে পিতৃ মাতৃ দোষে

স্বল্পায়ু সহকারে জন্ম গ্রহণ, অপঘাত মৃত্যু, দেহে বিষাদি প্রবিষ্ট হইয়া অথবা অন্য কারণে হঠাৎ শ্বাস রোধ, প্রভৃতি অন্যায় রূপে মৃত্যু হইলে শ্বাসপ্রশ্বাস কি করিবে? আত্ম দোষে বা আকস্মিক ঘটনায় সকল অবস্থায় মৃত্যু হইতে পারে। যদি নিয়মিত জীবন নির্ব্বাহ করা যায়, এবং কোন দৈব দুর্ব্বিপাক না ঘটে, তবে, প্রাণায়াম দ্বারা জীবন বহুদীর্ঘ হইতে পারে। এমন কি সামান্য অনিয়মাদি জনিত সামান্য পীড়া প্রভৃতিকেও সহজে অতিক্রম করিতে পারা যায়। কেবল শারীরিক নিয়ম প্রতিপালন পূর্ব্বক সমান নিয়মে শ্বাস প্রশ্বাসাদির কার্য্য করিলে জীবন সাধারণতঃ আমাদের দেশে ১২০ বৎসর অপেক্ষা অধিক দিন থাকে না; দেহস্থ ইন্দ্রিয়াদি শিথিল হইয়া দেহ ভার বহন করিতে অপটু হইয়া যায়। কিন্তু ঐ নিয়মের সহিত শ্বাস প্রশ্বাস নিয়মিত রূপে বিলম্বে করিলে জীবন সহস্র বৎসর পর্য্যন্ত থাকিতে পারে। যদি একদিনে ঐ শ্বাস রোধ করিতে যাওয়া যায় তবেই সম্পূর্ণ বিপদ। যদি বলা যায়, যে প্রত্যহ পাঁচ সের করিয়া দুগ্ধ পান করিতে পারিলে শরীর সবল হয়, তাহার অর্থ এই যে ঐ দুগ্ধ পরিপাক করা আবশ্যক, নচেৎ যাহার আঁদৌ দুগ্ধপান অভ্যাস নাই, সে একদিন কি দুই দিন ঐ রূপ পান করিলে তাহার শরীরের সেইখানেই অবসান হইবে। শ্বাস ক্রিয়াও তদ্রূপ নিতান্ত সহজে, ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হয়। এই সময়ে শারীরিক নিয়ম সকল সাবধানের সহিত পালন করিতে হয়। লঘু ও পুষ্টিকর আহার, অল্প বা বহু ভোজন ও স্বল্প বা বহুক্ষণ নিদ্রা

ত্যাগ, মাদক সেবনাদি একেবারে ত্যাগ, সাধ্যমত ব্রহ্মচর্য্যানুষ্ঠান প্রভৃতি নিতান্ত প্রয়োজন। প্রাণায়াম সাত্ত্বিকী বুদ্ধিযুক্ত লোকের কার্য্য; অতএব এ সময় তদুপযোগী আচরণ করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। প্রবৃত্তি ভেদের লক্ষণাদি পরে লিখিত হইবে। বায়ুরূপ প্রমত্ত বারণকে দেহরূপ কেদারে আবদ্ধ করিয়া পোষ মানাইতে হইবে; ইহাতে কৃতকার্য্য হইলে ঐ পোষিত বারণ দ্বারা অশেষ উপকার দর্শিবে, কিন্তু যদি কেদার দৃঢ় না হয়, তবে উহা সহজে ভাঙ্গিয়া অশেষ অনিষ্টকরত হস্তী পলায়ন করিবে। ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিয়া আপনার শক্তি পরিমাণ করত ক্রিয়া করা কর্ত্তব্য। ইহাতে অল্প পরিমাণে অগ্রসর হওয়া যায়, তাহাও ভাল, কিন্তু যেন বিপরীত ফল না হয়।

প্রাণায়াম গুরূপদেশ জানিয়া করা কর্ত্তব্য। গুরু সর্ব্ব বিঘ্ন সমূহ নিবারণ করেন, এবং প্রকৃত পথ ক্রমে ক্রমে দেখাইয়া দেন। ৩১।

শাস্ত্রে অনেক প্রকারে প্রাণায়ামের উপায় নির্দ্দিষ্ট আছে। সুষুম্না মার্গে প্রাণবায়ুকে অপান বায়ুতে লইয়া যাওয়া, এবং অপান বায়ুকে, প্রাণ বায়ুতে আনয়ন রূপ প্রাণায়াম গীতায় নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। ৩২। ভাগবতাদিতে স্বস্তিকাসনে উপবিষ্ট হইয়া পূরক, রেচক, কুম্ভকরূপ পবনাভ্যাস করিতে নির্দ্দেশ করেন। ৩৩। ইহা মন্ত্রধ্যান যুক্ত হইলে সগর্ভ, নচেৎ অগর্ভ বলিয়া কথিত হয়। ৩৪। ইহাদ্বারা প্রথমে স্বেদ, পরে বেপথু, তৎপরে বিষাদ, এবং ক্রমে সমস্ত দোষ সকলকে, জয় করা যায়। শুভা-

শুভ কর্ম্মক্ষয়; চিত্তের নির্ম্মলত্ব; সর্ব্বার্থ সিদ্ধি; অতীত, অনাগত ও সূর্য্যচন্দ্রাদির জ্ঞান প্রভৃতি, প্রাণায়ামের অশেষ ফল নির্দ্দিষ্ট আছে। ৩৫। ইহা যোগের প্রধান অঙ্গ স্বরূপ; এমন কি, অনেকে কেবল প্রাণায়াম করাকেই যোগাভ্যাস করা বলিয়া জানেন। প্রাণায়ামও বহিরঙ্গ সাধনের মধ্যে গণ্য এই শারীরিক ক্রিয়াদ্বারা চিত্তস্থৈর্য্য সহজে সম্পাদিত হয়।

৫। প্রত্যাহার।

ইন্দ্রিয়গণকে স্ব স্ব বিষয় হইতে নিবৃত্ত রাখার নাম প্রত্যাহার। ৩৬। চক্ষুর বিষয় রূপ, ও কার্য্য দর্শন; তদ্রূপ কর্ণের বিষয় শব্দ, কার্য্য শ্রবণ; নাসিকার বিষয় গন্ধ, কার্য্য ঘ্রাণ; ত্বকের বিষয় স্পর্শ কার্য্য স্পর্শনানুভব; জিহ্বার বিষয় রস, কার্য্য আস্বাদন। এই সকল ইন্দ্রিয় যখন নিজ নিজ বিষয় উপভোগ রূপ কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতে চাহে, তখন তাহাদিগকে নিবৃত্ত রাখা আবশ্যক। মনই প্রকৃত প্রস্তাবে ভোক্তা, সুতরাং প্রকৃত প্রস্তাবে মনেরই নিগ্রহ করা আবশ্যক। নচেৎ ইন্দ্রিয় সকলকে কার্য্য হইতে বিরত রাখিলাম, অথচ মনে মনে সকল প্রকার বিষয় ভোগ চিন্তা করিতে থাকিলাম; তাহার ফল কি? তাহাতে মিথ্যাচার হয়। যখন যে ইন্দ্রিয় বিষয় ভোগের ইচ্ছা হইবে, বিচার দ্বারা তৎক্ষণাৎ মনকে সে বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিবে। এ সকল পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। কার্য্যে নিবৃত্ত থাকিয়া চিত্তকে নিয়ত উদ্বিগ্ন রাখা কর্ত্তব্য নহে। এ কথায় কেহ এমন বুঝিবেন না যে যাহা যখন ইচ্ছা

হইবে, তদ্দণ্ডে তাহা ভোগ করত চিত্ত শান্ত রাখিবে। তাহাতে চিত্তের শান্তি হয় না, বরং অগ্নিতে আহুতি দান দ্বারা তাহাকে বর্দ্ধিত করাই হয়। ৩৭। ঐ রূপ বলিবার অর্থ এই যে চিত্ত দমনই প্রত্যাহার। বিচার দ্বারা সকল বিষয়ের অসারতা প্রতিপন্ন করত চিত্তকে তত্তৎ বিষয় উপভোগ হইতে প্রতিনিবৃত্ত রাখিতে হয়। এক মাত্র ব্রহ্মই সৎ, তদ্ভিন্ন অপর সকল পদার্থই অসৎ; ভোগে সুখ নাই, সুখ মনে; যাহা লাভের জন্য চিত্ত আকুল হয়, লব্ধ হইলে আর তাহাতে তাদৃশ আস্থা থাকে না, আবার নূতন বিষয়ের জন্য আকাঙ্ক্ষা হয়, অতএব আকাঙ্ক্ষাকেই দূর করা কর্ত্তব্য। আশাই সুখ ও দুঃখের মূল, সুখ দুঃখ পরিহার করত শান্তি লাভের জন্য আশাকেই দূর কর। পর ব্রহ্মই সর্ব্ব ফল দাতা, পুরুষকার কিছুই নহে; সহজে পুরুষকারের প্রতি হতশ্রদ্ধ হইয়া দৈব মাত্রে নির্ভর করত যদৃচ্ছাগত পদার্থে তৃপ্ত থাক। অনাগত বিষয়ের আকাঙ্ক্ষা বা গতানুশোচনা করিও না। এই রূপে ক্রমে ইন্দ্রিয়গণকে বশীভূত করত প্রত্যাহার সাধিত হইলে চিত্ত বিক্ষেপ নিবারিত হয়।

পঞ্চ বহিরঙ্গ সাধন দ্বারা চিত্ত ধারণা ধ্যানাদি অন্তরঙ্গ সাধনের উপযোগী হয়।

৬। ধারণা।

ধারণা, ধ্যান ও সমাধি, এই তিনটি সাধনই মনের। ৩৮। এবং পরস্পর এত সম্বন্ধ যে তিনটির বিষয় একত্রে বলাই উচিত; বিশেষতঃ ভিন্ন ভিন্ন স্থানে সংযম দ্বারা নানা প্রকার বিভূতি (যোগৈশ্বর্য্য) জন্মে বলিয়া পরে এই তিন-

টির বিষয় একত্রে বিস্তৃত রূপে বলা যাইবে। আপাততঃ সংক্ষেপে পৃথক্ রূপে কথঞ্চিৎ বলা গেল।

কোনও এক বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট রাখার নাম ধারণা। এই ধারণা ঈশ্বরে করাই কর্ত্তব্য। ৩৯। চিত্ত বিষয়বিশেষে নিবিষ্ট থাকিলে শ্বাস নিমেষাদি শূন্য হইয়া তদ্গত হইয়া যায়। সাধারণতঃ অনেকেই দেখিয়াছেন, যে একটি বিষয়ে বিশেষ নিবিষ্ট থাকিলে বাহ্যজ্ঞান বা শ্বাস নিমেষাদি থাকেনা। সুচীতে সূত্র অর্পণকালে, বা অস্ত্রচিকিৎসা কালে চিকিৎসকের, কেমন অজ্ঞাত সারে শ্বাস নিমেষাদি তিরোহিত হইয়া যায়! অথচ চঞ্চল চিত্ত প্রতি ক্ষণেই বিক্ষিপ্ত হইতেছে। যেমন চিত্ত বিক্ষিপ্ত হয়, অমনই পলক পড়ে, শ্বাস কার্য্য আরম্ভ হয়। চেষ্টা করিয়া শ্বাসাদি রোধ করিতে গেলে চিত্ত সেই দিকেই যায় এবং রোধ অসাধ্য হইয়া উঠে। ঈশ্বরে চিত্ত নিবিষ্ট হইলে উহা আপনিই হইয়া থাকে। অপর বিষয়ে ধারণা করা অপেক্ষা ব্রহ্মে ধারণা কিছু কঠিন হইলেও তাহাই কর্ত্তব্য; বিশেষ যম নিয়মাদির দ্বারা সাধিতস্থৈর্য্য ব্যক্তির পক্ষে কিছুই ক্লেশকর হয় না।

৭। ধ্যান।

কোনও একবস্তুতে ধারা বাহী রূপে সমভাবে ধারণা থাকার নাম ধ্যান। ৪০। ধারণা ও ধ্যান ব্রহ্মেই কর্ত্তব্য। বহিরঙ্গ সাধনে সংযত চিত্তবৃত্তি সমূহের একেবারে বিনাশ, সাধনদ্বারা হয়। ৪১।

৮। সমাধি।

ঈশ্বর প্রণিধান দ্বারা সমাধি সাধিত হয়। ৪২। যখন

সাধন দ্বারা চিত্ত বৃত্তি সমূহ নিরুদ্ধ হয়, এবং চিত্ত একাগ্র হইয়া ঈশ্বরে অর্পিত হয়, তখনই সমাধি উপস্থিত হয়। এই সমাধি কালে যতক্ষণ বাহ্য বিষয়ের বোধ মাত্র থাকে, সমস্ত ব্রহ্মময় জ্ঞান হইলেও বাহ্য বিষয়ের অনুভব শক্তি একেবারে তিরোহিত না হওয়ায় প্রকৃতি ও পুরুষের ভেদ বোধ মাত্র থাকে, ততক্ষণ তাহাকে সবিকল্প সমাধি,ও যখন ভেদ জ্ঞানমাত্র থাকে না, বাহ্য বিষয় সংস্কারগত মাত্র থাকে, জ্ঞানের সহিত বাহ্য বিষয়ের কোনও সম্বন্ধই থাকে না, তখন তাহাকে নির্ব্বিকল্প সমাধি বলে। এই অবস্থায় এক, পূর্ণ, অনাদি, অনন্ত জ্ঞানমাত্র প্রত্যক্ষ থাকে, আর কিছুই থাকে না। এ অবস্থা আর অধিক পরিষ্কার করিয়া বুঝান সহজ কথা নহে।

এক্ষণে সংযম ও বিভূতি সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ বলা আবশ্যক।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

যোগৈশ্বর্য্য—বিভূতি।

পূর্ব্ব পরিচ্ছেদে বলা হইয়াছে, যে কূটস্থ ব্রহ্মেই ধারণা ধ্যানাদি কর্ত্তব্য। বেদান্তের মতও তাহাই। ১। কিন্তু ভ্রূ-মধ্য, নাসাগ্র, হৃদয় প্রভৃতি স্থানেও চিত্তের ধারণাদি হয়। ধ্যান ধারণাদি তিনটি একই বিষয়ে হওয়ার নাম সংযম। এই সংযম ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে করার ভিন্ন ভিন্ন ফল, ও তদ্দ্বারা বিভিন্নরূপ ঐশ্বর্য্য সিদ্ধি হয়। যথা, পরিণামত্রয়ে সংযম করিতে পারিলে অতীত ও অনাগতের জ্ঞান হয়। ২। একটু বিবেচনা করিলেই বুঝা যাইবে, যে, সকল বিষয়ের ভূত ভবি

ষ্যতের জ্ঞান, যাহা আপাততঃ অত্যন্ত আশ্চর্য্য বলিয়া বোধ হইতেছে, তাহা প্রকৃত প্রস্তাবে সংযমীর পক্ষে কতদূর সহজ। একটি বৃক্ষের উৎপত্তি, বীজ হইতে হইয়াছে, এবং সেই বৃক্ষ পরিণামে কাষ্ঠাদি হইয়া কালে ভষ্মসাৎ হইবে। ইহাই পরিদৃশ্যমান বৃক্ষের উৎপত্তি পরিণাম। এই জ্ঞান, বৃক্ষ বিশেষ পর্য্যালোচনা দ্বারা জন্মিয়াছে মাত্র। যাঁহারা বৃক্ষাদি সম্বন্ধে আরও অধিক পর্য্যালোচনা করিয়াছেন, তাঁহারা জানেন যে, সকল বৃক্ষ বীজ হইতে হয় না, কোনও জাতীয় বৃক্ষ ডাল হইতে কেহ বা মূল হইতে, কোনও জাতীয় বৃক্ষ বা পত্র হইতে পর্য্যন্ত জন্মিতে পারে। কোন্ জাতীয় বৃক্ষ কি রূপে উৎপন্ন, কত দিন বাঁচিতে পারে, ইত্যাদি অনেকে নিশ্চয় রূপে বলিতে পারেন; তাঁহাদের সেই জ্ঞান, বহুদর্শিতা, অর্থাৎ নিয়ত পর্য্যালোচনার দ্বারা জন্মিয়াছে; এক বিষয়ের পর্য্যালোচনার দ্বারা তাহাতে নিবিষ্ট থাকায়, যদি সেই বিষয়ের জ্ঞান জন্মে, তবে সকল বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট রাখিতে পারিলে সকল বিষয়েরই জ্ঞান কেন না হইবে? চিত্ত সংযম দ্বারা প্রত্যেক বিষয়ে চিত্ত এতদূর নিবিষ্ট হয়, যে তৎসম্বন্ধে প্রত্যক্ষজ্ঞান জন্মে। সকল বিষয়ের ব্রহ্মহইতে উৎপত্তি অবধি পরিবর্ত্তিত অবস্থা সমূহ, এবং ক্রমে বিলয় পর্য্যন্ত প্রত্যক্ষ করিতে পারিলে কেননা বিভিন্ন বিষয়ের অতীত, বর্ত্তমান ও ভবিষ্যতের জ্ঞান হইবে? একজন দুর্দ্দান্ত ব্যক্তিকে অত্যাচার করিতে দেখিলে সকলেই বলিয়া থাকে যে ইহার বিনাশ নিকট; কারণ সকলেই জানে যে এই কার্য্যে এইরূপ ফল হইয়াই থাকে। চিত্ত যত স্থির হইবে পরিণামাদি সম্বন্ধে

জ্ঞান ততই পরিষ্কার রূপ হইতে থাকিবে, এবং এই সূক্ষ্ম দৃষ্টি যাহার যত অধিক সেই তত দ্রষ্টা ভাবের সমীপস্থ।

এইরূপে শব্দার্থ প্রত্যয়ের বিভাগে সংযম দ্বারা সর্ব্ব জীবের শব্দার্থ জ্ঞান; সংস্কার দ্বারা পূর্ব্বজাতি জ্ঞান প্রভৃতি হইয়া থাকে। ৩। পাতঞ্জল যোগ সূত্রের বিভূতি পাদে যে যে বিষয়ে সংযম দ্বারা যাহার জ্ঞান হয়, তাহা পরিষ্কার রূপে লেখা আছে। এখানে সবিস্তারে না লিখিবার অনেক কারণ আছে; তন্মধ্যে প্রথমতঃ, জানা আবশ্যক যে, একমাত্র কূটস্থ ব্রহ্মে সংযম করা কর্ত্তব্য, তাহা হইলে আর কোনও বিষয়ের জ্ঞানের আবশ্যকতা নাই। সর্ব্বাদিভূত ব্রহ্মের জ্ঞান হইলে আর কিছুই জানিতে বাকি থাকে না। দ্বিতীয়তঃ, বহিরঙ্গ সাধনের পর যখন সংযম করিবার যোগ্যতা লাভ হইবে, তখন কোন্ স্থানে কিরূপে সংযম হয়, তাহা জানিবারও উপায় হইবে, যেহেতু গুরূপদেশ ভিন্ন সকল বহিরঙ্গ সাধন সম্পূর্ণ রূপ হয় না, সুতরাং গুরু মুখেই বিভূতি জ্ঞান হইতে পারিবে। তৃতীয়তঃ, ব্রহ্মে সংযম ভিন্ন অন্যত্র সংযম দ্বারা ঐশ্বর্য্য লাভ করায় ক্ষতি আছে। এই সকল ঐশ্বর্য্যও ধন মান সম্পদাদিবৎ মোহকর এবং যোগবিঘ্নকর। ৪। ইহা ধনাদি অপেক্ষা অনেক পরিমাণে গুরুতর ঐশ্বর্য্য। সামান্য ধন মদে মত্ত ব্যক্তি যখন নিঃসঙ্গ হইতে চাহে না, তখন অলৌকিক ঐশ্বর্য্যসম্পন্ন ব্যক্তি যে তাহা হইতে সহজে বিরত থাকিতে পারে এমত নহে। বহিরঙ্গ সাধনাদির দ্বারা উন্নতির পথে অগ্রসর ব্যক্তি ইচ্ছা করিয়া এ বিপদ কেন আনয়ন করিবেন? সত্য বটে,

ঈশ্বরে সংযমী ব্যক্তিরও ঐ সকল ঐশ্বর্য্য স্বতঃসিদ্ধ হয়, কিন্তু তাঁহাদের আকর্ষণ সে দিকে না থাকায়, তাঁহারা সে প্রলোভনের হস্ত হইতে অপেক্ষাকৃত সহজে রক্ষা পাইয়া থাকেন। কোনও কোনও তন্ত্রাদি শাস্ত্র লিখিত কৌশল অবলম্বন করত অনেকে যম নিয়মাদি অঙ্গ সকল সম্পূর্ণ রূপে সাধন না করিয়াও সহজে অল্প সময়ের মধ্যে দুই একটি ঐশ্বর্য্য লাভে সমর্থ হন; কিন্তু তাহা ভয়ানক বিপদজনক। যে ঐশ্বর্য্য সংযতেন্দ্রিয়ের পক্ষেও বিষম বিঘ্নের আস্পদ বলিয়া গণ্য, তাহা অপরের পক্ষে যে কত ভয়ানক তাহা বলা বাহুল্য। তাহারা তাহাতেই মুগ্ধ থাকিয়া একেবারে আত্ম কর্ম্ম বিস্মৃত হয়, চিত্তকে মোহাচ্ছন্ন করত তামসিক প্রকৃতির অভিমুখী করে; তদ্দারা জন্মান্তরে অধোগতি হওয়ার সম্ভব; অথচ উক্ত ঐশ্বর্য্যও অন্যান্য ঐশ্বর্য্যের ন্যায় কিয়ৎ কাল মাত্র স্থায়ী হয়।

এক্ষণে যে অষ্টাঙ্গ যোগ সাধনের বিষয় লিখিত হইল, তাহা সকল অবস্থার লোকেই ঈশ্বরে একান্ত ভক্তি সহকারে আরম্ভ করিতে পারেন। একান্ত ভক্তি, একাগ্রতা ও দৃঢ়তা থাকিলে সিদ্ধি অবশ্যই হইবে। বিশ্বাস, যত্ন, ও ধৈর্য্য থাকিলে, আবশ্যকীয় বিষয় কিছুই জানিতে বাকি থাকিবে না। কোনও বিষয় কাহারও নিকট জানিবার জন্য ব্যগ্রতার প্রয়োজন কি? সর্ব্বজ্ঞ ঈশ্বর হৃদয়েই আছেন, তিনিই জ্ঞানের বিকাশ যাহাতে হয়, তাহা করিবেন, তাঁহার উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করত কার্য্যে প্রবৃত্ত হইলে সকল বিঘ্ন নিবারিত হইয়া সিদ্ধি লাভ হইবে।

বলা গিয়াছে, যে ভক্তিই সার। সর্ব্বজীবে সম দৃষ্টি, ভক্তির প্রধান লক্ষণ। ৫।

বিভূতি সকলের মধ্যে দুই একটি, সাধনের সহায়ও হয়। যথা, কূর্ম্ম নাড়ীতে, অর্থাৎ কণ্ঠকূপের নিম্নে বক্ষে কূর্ম্মাকার একটি নাড়ী আছে, তথায় সংযম করিলে স্থৈর্য্য সম্পাদিত হয়। ৬। এই ঐশ্বর্য্য যোগের পক্ষে আবশ্যকীয় বিষয়। সময়ে সময়ে ক্ষুৎপিপাসার জন্য যোগবিঘ্ন উপস্থিত হইয়া থাকে, কণ্ঠকূপে সংযম দ্বারা তন্নিবৃত্তি হইতে পারে। ৭। এইরূপ আবশ্যক মত, ভোগলিপ্সা ত্যাগ করিয়া দুই একটি ঐশ্বর্য্য গ্রহণ করা যাইতে পারে, কিন্তু তাহাতে আসক্তি হইবার উপক্রম হইলেই কষ্ট স্বীকার করিয়াও তাহা পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য।

যোগ বিঘ্ন সকল, তন্নিবারণের উপায়াদি, ও প্রবৃত্তি ভেদে লক্ষণ ভেদাদির বিষয় পর পরিচ্ছেদে লিখিত হইল।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

যোগ বিঘ্নাদি।

যোগ সাধনের বিঘ্ন বিস্তর। প্রথমতঃ কাম ক্রোধ লোভাদি রিপু সমূহ এত প্রবল হইয়া আছে, যে তাহাদিগের বল, দমনের সময় বুঝিতে পারা যায়; তাহারা কোনও মতে অন্য দিকে যাইতে দেয় না। যদি কোনও গতিকে ক্রিয়া প্রবৃত্ত হইতে পারিলে, এবং তাহাদিগের

উদয় মাত্রেই বিচার দ্বারা শান্ত করিবার চেষ্টা আরম্ভ করিলে, তবে আর কতকগুলি ক্রিয়া বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হয়। যথা; ১ম, ব্যাধি,—শারীরিক অনিয়মাদিতে পীড়া হয়। ১। অতএব পশ্চাল্লিখিত সাত্বিকী আহারাদি ও যাহা সহ্য হয় এ রূপ নিয়মে থাকিয়া ব্যাধির আশঙ্কা নিবারণ করিতে হয়। ব্যাধি উপস্থিত হইলে, যত ক্ষণ তাহা না নিবারিত হয়, তত ক্ষণ কোনও নিয়মই নাই; যাহাতে রোগ মুক্ত হওয়া যায়, তাহাই নিয়ম। যাহাতে ব্যাধি না হয়, তাহাই কর্ত্তব্য। দেহ রুগ্ন হইলে কিছুই হয় না। প্রাণায়ামাদি কালে, তৎ সম্বন্ধীয় নিয়মের ব্যতিক্রম জনিত ব্যাধি, মুদ্রা বিশেষ দ্বারা সহজে দমিত হয়। যিনি প্রাণায়াম ও তন্নিয়মাদি জানেন, মুদ্রাদিও তাঁহার নিকট অজ্ঞাত থাকে না। ২ য়, স্ত্যান,—চিত্তের অকর্ম্মণ্যতা। শৌচাদি নিয়ম এবং যত্ন দ্বারা ক্রিয়া প্রবৃত্তি হয়। ৩ য়, সংশয়,—ভ্রান্তি বশতঃ মনে হয় এ সকল করিয়া ফল কি? যথার্থই কি কথিত রূপ ফল দর্শিবে? কত দিনে হইবে? জীবনই বা তত দিন থাকিবে কেন? এসকল মহা বিঘ্ন। ৪র্থ, প্রমাদও এই শ্রেণীর। এ সকল অজ্ঞানের কার্য্য। ঈশ্বরে ঐকনিষ্ঠা ও নির্ভর, গুরুবাক্যে বিশ্বাস, অধ্যবসায় এবং ক্রমে নির্দ্দিষ্ট ফল লাভ হইতে এ সকল দূর হয়। জীবন অধিক দিন থাকা না থাকা বিষয়ে আশঙ্কা করা বৃথা। প্রাণায়ামাদি ও সাত্বিক ভাবে অবস্থান দ্বারা জীবন আশাতিরিক্ত বর্দ্ধিত হইয়া এই দেহেই জীবন্মুক্তি হওয়া যদিও অসম্ভব নহে, তত্রাচ সে দিকে লক্ষ্য রাখিবার আবশ্যকতা কি?

যদি ক্রিয়াশীলের মৃত্যুই হয়, তবে তাহার অসদ্গতি হইবে না। এমন গৃহে জন্মিবে, যে পুনরায় সেই পথে অগ্রসর হইতে পারিবে। কর্ম্ম সঞ্চিত থাকিলে, ফল ভোগের জন্য ধনীর গৃহেও জন্ম হইতে পারে, কিন্তু তাহাতেও, ভক্ত সাধকের সাধিত উন্নতির হানি হইবেনা। দেহান্তর গ্রহণে, কিঞ্চিৎ কালের ব্যবধান হয় মাত্র; অনন্তকালের সহিত তুলনায় তাহা কিছুই নহে। ৫ম, আলস্য। ৬ষ্ঠ, অবিরতি, যদি কর্ত্তব্য নিরূপিত হইল, তবে দেহ ও চিত্ত অলস হইয়া কার্য্যে বাধা দেয়। এ সকল উদ্যমশীল পুরুষের পক্ষে অকিঞ্চিৎকর। ৭ম, ভ্রান্তি-দর্শন,—অনিয়ম, বা আন্তরিক মলাদির জন্য ভয়, বা চিত্ত বিমুগ্ধকর পদার্থাদি দৃষ্ট হয়। ইহাকে কেহ কেহ অসুরাদি জনিত বিঘ্ন বলে। এইসকল বিঘ্ন দৃষ্ট হইলেও তাহা অকিঞ্চিৎকর জ্ঞানে সেদিকে মনোনিবেশ করিবে না। ভগবানে ভক্তি ও গুরুর আশীর্ব্বাদে এসকল ঘটে না। ৮ম, অলব্ধ ভূমিকত্ব, ও ৯ম, অনবস্থিতত্ত্ব,—চিত্তস্থির হইবার উপক্রম হইয়াও স্থির হয় না এবং স্থির হইলেও অধিক ক্ষণ থাকেনা। অভ্যাস ও যত্নদ্বারা এসকল বিঘ্ন নিরাকৃত করত ধ্যানাদি মগ্ন হইতে পারিলে, সমাধির পক্ষে লয়, বিক্ষেপ কষায় ও রসাস্বাদন রূপ বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে। ২। লয়,—নিদ্রাকর্ষণ, হইলে তৎক্ষণাৎ জাগ্রত হইবে। বিক্ষেপ,—অন্য দিকে চিত্তধাবিত হইলে তাহাকে প্রত্যাবৃত্ত করিবে। অভ্যাস দ্বারা ক্রমে বিক্ষেপ নিবারিত হয়। কষায়,—যখন বিক্ষেপ ও সমাধি সমান বলবান্ হইয়া চিত্তকে

উভয় দিক্‌বর্জ্জিত এবং স্তম্ভিত করে, তখন কিয়ৎকাল নিরস্ত থাকা কর্ত্তব্য। রসাস্বাদন,—সবিকল্প সমাধি অনুভবেই এমন আনন্দ হয় যে, আর নির্ব্বিকল্প সমাধি হওয়া ভার হইয়া উঠে। তখন নিঃসঙ্গভাবে আনন্দাদি অনুভব নাক করিয়া নিষ্ক্রিয় থাকিবে। এই রূপে জীবন্মুক্তি হয়। এই সকল সাধন যত শীঘ্র সাধিত হয়, জীবন্মুক্তি তত নিকট।

যোগক্রিয়া কালে আহারাদি সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম পালন আবশ্যক হয়। নচেৎ তামসিক বা রাজসিক আহারাদির দ্বারা দৈহিক ও মানসিক বিকার উপস্থিত করত যোগ বিঘ্ন ও আয়ু হ্রাস করে। তজ্জন্য সাত্বিকী প্রবৃত্তির অনুশীলন, সাত্বিক আহার গ্রহণ, সাত্বিকী শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন প্রভৃতি কর্ত্তব্য।

আমরা নিম্নে সাত্বিকী, রাজসী ও তামসী প্রকৃত্যাদির লক্ষণ লিখিলাম। মনুষ্যে, সাধারণতঃ এই তিন প্রবৃত্তিই অল্প বা অধিক পরিমাণে আছে। তম্মধ্যে রাজসী প্রবৃত্তির আধিক্য লক্ষিত হইয়া থাকে। কেবল সত্ত্ব বা তমোগুণ প্রধান ব্যক্তি নিতান্ত বিরল। যাহার সত্ত্বগুণের ভাব যত অধিক এবং তমোগুণের ভাব যত অল্প, সে তত ভাল, এবং তদ্বিপরীত হইলে সে তত মন্দ হয়। নিম্নলিখিত লক্ষণাদি দৃষ্টে, আপনার প্রকৃতি মিলাইয়া লইলে কাহার কোন্ প্রবৃত্তি কত দূর আছে অনেক বুঝিতে পারা যায়। আত্ম গৌরব, বা পক্ষপাত দোষ পরিত্যাগ করত বিচার আবশ্যক। আপনার দোষ দেখিতে বিমুখ হইলে উন্নতি কখনই হয় না। অকুণ্ঠিত চিত্তে আত্ম দোষ দর্শন

করত তাহার সংশোধন করা আবশ্যক। পর দোষ দেখিবার আবশ্যকতা নাই; তাহাতে আপনার ইষ্ট নাই বরং অবনতি আছে। যদি তমোগুণ হইতে একেবারে সত্ত্বগুণাবলম্বন দুঃসাধ্য হয়, রজোগুণ দ্বারা তমোগুণের নাশ এবং সত্ত্বগুণের দ্বারা রজোগুণের নাশ করত ক্রমে যোগ প্রভাবে তিন গুণকেই অতিক্রম করিতে পারিলে নির্ব্বিকল্প ব্রহ্ম পদে অবস্থান হইবে; কিন্তু সে অবস্থা বহু দূরে। তাহার বহু পূর্ব্বে সম্পূর্ণ সত্ত্বগুণ-প্রধান হওয়া আবশ্যক। যত সত্বর সম্ভব, রজঃ ও তমোগুণের নাশ করত সত্ত্বগুণ মাত্রাবলম্বী হইতে হইবে।

সাত্ত্বিক লক্ষণ;—বিধি পূর্ব্বক নিষ্কাম যজ্ঞানুষ্ঠানাদি ও দেবারাধনা; অনুপকৃত হইয়াও দেশ কাল পাত্র বিবেচনা করত বাসনা ও দম্ভাদি বর্জ্জিত দান; আসক্তি ও ফল ত্যাগ করত কর্ত্তব্য মাত্র জ্ঞানে কর্ম্মানুষ্ঠান; সর্ব্ব ভূতে সমজ্ঞান; প্রবৃত্তি নিবৃত্তি, কার্য্যাকার্য্য, ভয়াভয়, বন্ধ মোক্ষ, প্রভৃতি বিবেচনা; ইন্দ্রিয়গণের সাম্য ভাব, শান্তি; পরিণামে সুখপ্রদ বিষয়োপভোগ ও ক্ষণিক সুখে অনাস্থা; নারদীয়, ভাগবত, গারুড়, পাদ্ম, বারাহ, ভারত বৈষ্ণবাদি পুরাণ, এবং বাশিষ্ঠ,হারীত, ব্যাস, পরাশর, ভারদ্বাজ, কাশ্যপাদি স্মৃতি পাঠ; আয়ু, সত্ত্ব, বল, সুখ ও প্রীতি বর্দ্ধক রসাল, স্নিগ্ধ, স্থির, হৃদয়গ্রাহী আহার গ্রহণ; ইত্যাদি।৩।

রাজসিক লক্ষণ,—ফলাকাঙ্ক্ষা করত বা দম্ভাদি জন্য অনুষ্ঠিত যজ্ঞাদি, এবং যক্ষ বা রাক্ষসাদির আরাধনা; অজস্র বিষয় সেবা ও বিষয় তৃষ্ণা; ভোগেচ্ছায় নিরত

কর্ম্মানুষ্ঠান; রূপ, ধন, যশ প্রভৃতি লাভেচ্ছা; কটু, লবণ, অত্যুষ্ণ, তীব্র, রুক্ষ, বিদাহক, আময়াদি রোগপ্রদ আহার প্রিয়তা; প্রত্যুপকারার্থ, বা ফলাকাঙ্ক্ষা করত, অশক্ত হইয়াও ক্লেশ সহকারে দান; বহু যত্নে ও অহঙ্কার সহকারে কর্ম্মানুষ্ঠান; রাগদ্বেষাদির অপরিত্যাগ; ধর্ম্মাধর্ম্ম ও কার্য্যা কার্য্যের অযথা জ্ঞান; আশু সুখপ্রদ বিষয়োপভোগ; ব্রহ্মাণ্ড, ব্রহ্ম বৈবর্ত্ত, মার্কণ্ডেয়, বামন, ব্রাহ্ম পুরাণাদি, ও চ্যবন, যাজ্ঞবল্ক্য, আত্রেয়, দাক্ষ, কাত্যায়নাদি স্মৃতি পাঠ, ইত্যাদি। রাজসিকের মধ্যে উত্তম, মধ্যম, ও অধমের উদাহরণ দিয়া দেখান যাইতেছে। অধম,—মল্ল, নট, যোদ্ধা, দ্যূতাসক্ত, পানপ্রিয় ইত্যাদি; মধ্যম,-রাজাগণ, ক্ষত্রিয়, রাজ পুরোহিত, বাগ্‌বিতণ্ডাকারী ইত্যাদি; উত্তম,—গন্ধর্ব্ব, গুহ্যক, যক্ষ, অপ্সরাদি। ৪।

তামসিক লক্ষণ;—অজ্ঞানবশতঃ ভূত প্রেতাদির অর্চ্চনা; নিয়ত ভোগ সুখে উন্মত্তথাকিবার ইচ্ছা; সর্ব্ব প্রকার মোহ ও তমঃ; বাসি,পচা,দুর্গন্ধ,হিম,শুষ্ক,উচ্ছিষ্ট,অভোজ্য প্রভৃতি ভোজনপ্রিয়তা; শ্রদ্ধা দানাদি বিরহিত আমোদ মাত্রাত্মক উৎসব রতি; অজ্ঞানতঃ উপবাসাদি; আত্মপীড়াজনক, বা পরপীড়ার্থ কৃত তপঃ; কেবল আত্মগরিমাদি প্রদর্শন জন্য অপাত্রে দান; মোহ পূর্ব্বক কর্ম্ম নিবৃত্তি; অজ্ঞান পূর্ব্বক জঘন্য ইন্দ্রিয় তৃপ্তিকর কার্য্যে নিয়ত আসক্তি; অধর্ম্মে ধর্ম্ম জ্ঞান, সৎকার্য্যে অসৎ কার্য্য জ্ঞান; নিদ্রা আলস্যাদি জনিত মোহ; অসৎপ্রতিগ্রহণাদি; নীচ জঘন্য বৃত্তির উদ্রেককর গ্রন্থাদি পাঠ; ইত্যাদি।

এই সকল লক্ষণাদি ভগবদ্গীতায় অনেক পরিষ্কার করিয়া বুঝান গিয়াছে। এক্ষণে পাঠক দেখিবেন, যে পণীর সর্ষপ চুর্ণাদি সংযুক্ত, মাংস প্রধান খানা সকল হইতে সাত্ত্বিক নিরামিষাদি ভোজনের কত প্রভেদ। পূর্ব্বে বলিয়াছি, রোগীর পক্ষে, আরোগ্য হইবার উপায়ই নিয়ম। কিন্তু সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে লঘু পরিমাণে, তণ্ডুল, গোধুম, ঘৃত, দুগ্ধ, শর্করাদি যুক্ত আহার, চিত্ত ও দেহের অবিকারী এবং প্রফুল্লতা বর্দ্ধক, রোগাদি নিবারক, ও আধ্যাত্মিক উন্নতির অনুকূলই হইয়া থাকে। শয্যা নিতান্ত কঠিন বা নিতান্ত কোমল না হয়। নিদ্রা নিতান্ত অধিক বা একেবারে জাগরণও ভাল নহে। সকল বিষয়ে সাম্য ভাবই প্রার্থনীয়। তীব্র দ্রব্যাদি আহারে ক্রোধাদি মানসিক রিপু সকল উত্তেজিত করে। যে সকল আহারীয় দ্রব্য যে প্রবৃত্তির, সেই সকল দ্রব্যে সেই প্রবৃত্তির পুষ্টিও করে। অথচ রাজসিক বা তামসিক প্রবৃত্তির কার্য্য যুদ্ধ বিগ্রহাদি বা বীর্য্যক্ষয়াদি করত ভোজনের সময় কেবল সত্ত্বিক আহার করিলেও দেহ থাকা ভার হইয়া উঠে। আহার ও কার্য্যের এমনই সম্বন্ধ যে পরস্পর উভয়েই উভয়ের মুখাপেক্ষা করে। সুতরাং রাজসিক বা তামসিক কার্য্য ত্যাগ কালে আহার ত্যাগ, এবং আহার ত্যাগ কালে কার্য্য ত্যাগ করা আবশ্যক। একটি রাখিয়া অপরটি ত্যাগ করা উচিত নহে। এমন কি উভয়কেই সমান পরিমাণে ত্যাগ করা কর্ত্তব্য। এক বিষয় ত্যাগ করা সহজ বলিয়া তাহাই সর্ব্বতোভাবে ত্যাগ করিয়া কঠিন বিষয় বিলম্বে ত্যাগ বিধি নহে।

এক্ষণে পাঠকের স্মরণার্থ বলা যাইতেছে, যে এ সকল কার্য্য আপাততঃ শুনিতে যত সহজ সাধ্য বলিয়া বোধ হয়, অভ্যাসকালে তাহা অপেক্ষা অনেক কঠিন বোধ হইবে। বিশেষতঃ যিনি একেবারে সংস্কারাদি পরিবর্ত্তনের চেষ্টা করিবেন, তাঁহার পক্ষে অত্যন্ত কঠিন, এমন কি দুঃসাধ্য হইয়া উঠিবে। যাঁহারা প্রগাঢ় ভক্তি ও ঐকান্তিকতার সহিত ক্রমে ক্রমে অথচ দৃঢ় অধ্যবসায় সহকারে সংস্কার পরিবর্ত্তনের জন্য যত্ন করেন, ক্রমাগত আত্মদোষ ও দৌর্ব্বল্য লক্ষ্য করত তৎসংস্কারে প্রবৃত্ত হন, অপর কর্ত্তৃক নিজ দোষ প্রদর্শিত হইলে তাহাতে ক্রুদ্ধ না হইয়া মনে মনে বিচার করত প্রকৃত বিবেচনা হইলে তাহা সংশোধনের জন্য যত্নবান্ এবং তজ্জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করেন, তাঁহারাই সহজে এবং নিশ্চয় কৃতকার্য্য হন।

গুরুলাভ আবশ্যক এবং প্রার্থনীয়। কিন্তু সাধু বা অসাধু মনুষ্য অন্বেষণ করিয়া বেড়াইলে ফল নাই। যে মনুষ্যকে অন্বেষণ করে, সে ভগবানকে বা ভগবদ্ভক্ত ব্যক্তিকে পায় না। সাধুর সাক্ষাৎ পাইলেও চিনিতে পারে না বা তৎকর্ত্তৃক তাড়িত হয়। সেই মহামুল্য সময় ভগবানের অন্বেষণে ব্যয় করিলে ভগবান্ তাহার সহায় হন। এরূপ ভক্তের প্রতি সদুপদেশ দেওয়া ভগবদ্ভক্ত সাধু মহাত্মার কার্য্য। সুতরাং সে ব্যক্তি ইচ্ছা বা চেষ্টা না করিয়াও অন্যের বাঞ্ছিত সাধু সঙ্গ সহজে পায়, এবং তদ্দ্বারা অভীষ্ট লাভ করিতে সমর্থ হয়।

এই সমস্ত পর্য্যালোচনা করত কথিতরূপ যোগে প্রবৃত্ত

হওয়া সকলেরই কর্ত্তব্য। তাহা হইলে কায়িক, মানসিক, সাংসারিক ও সামাজিক সুখ দিন দিন বর্দ্ধিত হয়। যোগ হইতে লোকে যে সকল আশঙ্কা করিয়া থাকে তাহা নিতান্ত অমূলক, বরং তদ্বিপরীত ফলই লাভ হয়! পূর্ব্বকালে অনেক মহাশয় ব্যক্তিই যৌবন হইতে যম নিয়মাদি সাধনা, নুষ্ঠান করত বার্দ্ধক্যে একেবারে অক্লেশে মুনিবৃত্তি অবলম্বন করিতে পারিতেন। দুর্ভাগ্যের বিষয় এক্ষণে লোকের রাজসিক ও তামসিক প্রবৃত্তি সমূহ এতদূর বর্দ্ধিত হইয়াছে, যে প্রায় তাবৎ লোকই এদিকে সম্পুর্ণ আস্থা শূন্য। নিতান্ত অল্প লোকই এ সকল বিষয় জিজ্ঞাসু।

প্রমাণ।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

১। শান্তিপর্ব্ব ২১৫ অধ্যায় ১—৪।
২। ঐ ২৩২ অ। ভ, গীতা ২ অ ৭২।
৩। ভ, গীতা ১০ অ ৪২। পঞ্চদশী ২ পং ৪৯।
৪। শিব সংহিতা ১ পটল ৬৪।
৫। শান্তিপর্ব্ব ২১১ অ। ৮-১০।
৬। পাতঞ্জল, ১ পা, ৩ সূ।
৭। অষ্টাবক্র সংহিতা ৯ প্র, ৮।
৮। শান্তিপর্ব্ব ২১১ অ।
৯। পাতঞ্জল, ২ পা ১২—১৫ সূ।
১০। শিব সং ১ প, ২৮। ভ, গীতা ৯ অ, ৩, ৭, ২১।
১১। ব্রহ্মপুরাণ ১৯ অঃ।
১২। ভ, গীতা ৮ অ ৬।
১৩। পাত, ৪ পা, ৩ সূ।

১৪। ভ, গী ৭ অ ৩০।

১৫। শিবসংহিতা ৩ পটল ও মার্কণ্ডেয় পুরাণ যোগিচিকিৎসা নামাধ্যায়াদি দ্রষ্টব্য।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

১। পাত, ১ পা ২ সূ।

২। ভ, গীতা ১৩ অ ২ শ্লো।

৩। ভ, গীতা ৩ অ।

৪। উত্তর গীতা ১ অ, ১৮।

৫। ভ, গীতা ৬ অ, ২৬।

৬। ভ, গীতা ৬ অ, ৩৪—৩৫।

৭। শান্তিপর্ব্ব ৩০৭, ৩১৭, ৩১৮ অধ্যায়াদি।

৮। ভ, গীতা, ৯ অ, ৩০—৩৪।

৯। ভ, গীতা ১১ অ ৫৩—৫৫ শ্লোক; ঐ ১২ অ। ভাগবত ৩ স্কন্ধ ২৯ অ। শান্তিপর্ব্ব ৩৩৫—৩৩৭ ইত্যাদি।

১০। সিদ্ধান্ত রত্ন—। ৭।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

১। বেদান্তসার। ১১৬ পাতঞ্জল ২ পা ২৯; ৩পা, ৭ সূ। ভাগবত ৩ স্কন্ধ ২৮ অ। বিষ্ণুপুরাণ ৬ অংশ ৭ অ।

২। বেদান্ত সার ১১৭ পাত, ২ পা ৩০ সূ। ভাগবত ৩ স্কন্ধ ২৮ অ, ৪।

৩। পাত, ২ পা ৩৫ সূ।

৩। (ক) শান্তিপর্ব্ব ২৭২ অধ্যায়।

৪। পদ্মপুরাণ; ক্রিয়া যোগসার ১৬ অধ্যায়।

৫। পাত, ২ পা, ৩৬ সূ।

৬। বহ্নি পুরাণ দীনাবস্থান নির্ণয়াদি।

৭। পাত, ২ পা, ৩৭ সূ।

৮। পাত, ২ পা, ৩৯ সূ।

৯। পাত, ২ পা, ৩৮ সূ।

১০। ভ, গীতা, ৩ অ ৬।
১০। শিবসংহিতা। ৫ প, ২১০। ২১১
১১। পাত, ২ পা ৩২ সূ। ভাগবত ৩ স্ক ২৮ অ ৪।
১২। পাত, ২পা ৪২ সূ।
১৩। ভ, গীতা, ৩ অ ৫।
১৪। ভ, গীতা, ১৮ অ, ১৩—১৪।
১৫। অষ্টাবক্র সং ১ প্রং ৭।
১৬। পাত, ২ পা, ৪৩।
১৭। শিব সংহিতা ৩ পটল, ১১—১৯।
১৮। পাত, ২ পা, ৪৪।
১৯। পাত, ২ পা, ৪৫।
২০। পাত, ২ পা, ৪৬।
২১। তন্ত্রসার, নিরুক্ত তন্ত্র, শিবসংহিতাদি।
২২। শিবসংহিতা ৩—৪ পটল।
২৩। ভ, গীতা, ৬ অ ১১—১২।
২৪। কালিকাপুরাণ ৬৭ অ।
২৫। ভাগবত ৩ স্ক ২৮ অ ৮।
২৬। শিব সংহিতা ৩ পটল, ৯৭।
২৭। পাত, ২পা ৪৯। বেদান্ত সার ১১৮।
২৮। শিবসংহিতা ৩ পটল, ৭। জ্ঞান সংকলিনী তন্ত্র ৭০—৭১।
২৯। উত্তর গীতা ১ অ ৮।
৩০। মার্কণ্ডেয় পুরাণ, যোগিচিকিৎসা নামাধ্যায়।
৩১। শিবসংহিতা ৩ পটল, ১১—১৯।
৩২। ভ, গীতা, ৪/অ, ২৯।
৩৩। ভাগবত ৩ স্ক, ২৮ অ ৮।
৩৪। গরুড় পুরাণ ৪৯ অ।
৩৫। মার্কণ্ডেয় পুরাণ যোগি চিকিৎসা; শিবসংহিতা ৩ পটল, ৪০-৪১।

৩৬। পাত ২ পা, ৫৪।
৩৭। আদিপর্ব্ব ৮৫ অ ১২, ১৫।
৩৮। পাত, ৩ পা, ৭।
৩৯। বেদান্তসার ১২০। পাত, ৩ পা, ১।
৪০। পাত, ৩ পা ২। বেদান্ত সার ১২১।
৪১। পাত, ২ পা, ১১।
৪২। পাত, ২ পা, ৪৫।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

১। বেদান্তসার।
২। পাত, ৩ পা ১৬।
৩। পাত, ৩ পা, ১৭—১৮।
৪। পাত, ৩ পা, ৩৮, ৫২।
৫। ভাগবত ৩ স্ক ২৯ অ।
৬। পাত, ৩ পা ৩২। ও ব্যাসদেব কৃত, এবং ভোজ-রাজ কৃত ঐ শ্লোক ব্যাখ্যা।
৭। পাত, ৩ পা ৩১।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

১। পাত, ১ অ ৩০।
২। বেদান্তসার।
৩। ভ, গীতা ১৭, ১৮ অধ্যায়। । উত্তর খণ্ড ৪ অধ্যায়াদি।
৪। বামন ১২ অধ্যায়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য।

যোগবিজ্ঞান পিপাসুগণের পক্ষে নিতান্ত আবশ্যকীয় নিম্ন লিখিত পুস্তকগুলি আমাদের নিকট ও শ্রীরামপুরে শ্রী[illegible] বাবু প্রসাদ দাস গোস্বামীর নিকট পাওয়া যায়।

১। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (মূল, অবিকল অনুবাদ, ও এ পর্য্যন্ত অপ্রকাশিত আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা। এই পুস্তক সর্ব্বশাস্ত্র সার, এবং সর্ব্বত্র সমাদৃত) মূল্য ... ২্

২। গুরুগীতা (মূল ও আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা ... ।৵০

৩। অষ্টাবক্র সংহিতা (মূল ও ব্যাখ্যা) ... ॥০

৪। পাতঞ্জল যোগসূত্র (মূল ও যোগব্যাখ্যা) ।০

৫। সহজ যোগাভ্যাস (যোগশাস্ত্র মর্ম্ম সহজ ভাষায় প্রকাশিত) ... ... ।০

পাঁচখানি একত্রে লইলে মায় ডাক মাসুল ৩।০ তিন টাকা চারি আনা মাত্র। ভ্যালু পেয়েবল্ পোষ্টে লইলে কমিশন ৵০ আনা অতিরিক্ত লাগে। যাঁহারা ডাকে অগ্রিম মূল্য পাঠান, তাঁহারা মনিঅর্ডার অথবা পোষ্টাল নোট পাঠাইবেন। ডাকের টিকিট ॥০ আনার ন্যূন না হইলে টাকায় /০ হিসাবে কমিশন দিতে হইবে। ডাকে পুস্তক খোয়া গেলে পুনরায় পাইবেন না, তবে রেজষ্ট্রী খরচা ৵০ পাঠাইলে পুস্তক নিরাপদে পৌঁছিবে।

বেঙ্গল পব্লিশিং কোং।

৩৩ নং করন্ওয়ালিস ষ্ট্রীট্, কলিকাতা।